

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Do Modelo de Jogo ao Processo Treino de uma Equipa Sénior de Futebol.

Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa sénior de
futebol do Sporting Clube de Lourel na Época Desportiva 2014/2015

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau
Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Júri:

Presidente

Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Vogais

Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Mestre Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

André Nunes Gomes

Cruz Quebrada, 2016

Agradecimentos

Às instituições FMH e FADEUP, por me proporcionarem aprendizagens e experiências essenciais no meu percurso académico, sendo marcantes e fulcrais no meu desenvolvimento enquanto cidadão, aluno e treinador.

Ao professor Francisco Silveira Ramos por todo o acompanhamento, apoio, conselhos, desafios e reflexões constantes, pela extrema sabedoria e disponibilidade ao longo deste trabalho.

Ao Sporting Clube de Lourel, na pessoa do Diretor Desportivo Carlos Manuel, pela oportunidade de integração na equipa técnica sénior e pela confiança depositada num jovem aspirante treinador.

Ao Paulo Oliveira, Diogo Lima e Armando Carriche, pelo companheirismo, pela confiança depositada, pelas constantes partilhas, por toda aprendizagem, todas as críticas e elogios. Pessoas essenciais no meu desenvolvimento a todos os níveis.

A todos os jogadores e restante staff do Sporting Clube de Lourel, um agradecimento especial ao “Barco da Damaia”, por todas as viagens, por todas as conversas e reflexões, por me apoiarem incondicionalmente.

Aos treinadores que colaboraram neste trabalho, Fernando Valente, Vitor Oliveira e José Vilaça, essenciais no desenvolvimento de um capítulo do trabalho.

Aos amigos que lutaram lado a lado nesta caminhada, André Neves, David Rosa, Ruben Cordeiro, Ruben Soares, Diogo Padeira e Xavier Ribeiro, pelas partilhas, pelo companheirismo, pela amizade...

Aos AMIGOS de SEMPRE pelo apoio incondicional, todos os momentos demonstraram que todos os sacrifícios valem a pena com amizades assim.

À melhor irmã do mundo, por ser simplesmente ela.

À melhor mãe do mundo, por todo o esforço ao longo deste percurso, por todo o apoio incondicional, por estar presente em todos os momentos, por me ter permitido evoluir na área que mais gosto.

Ao melhor pai do mundo, sem dúvida alguma, a minha referência, pelos valores pessoais e desportivos, pelo carisma que transmite, por me ter passado o gosto do futebol e do desporto em geral.

Por fim, à Ana Fernandes, pela amizade, pelo amor, por todo o apoio incondicional, pela paciência, por ser o pilar essencial na conclusão deste ciclo.

O meu sincero OBRIGADO! Um ENORME abraço!

Resumo

Este trabalho consiste no trabalho desenvolvido no estágio profissionalizante, no Sporting Clube de Lourel – equipa sénior – integrado no Mestrado em Treino Desportivo, da Faculdade de Motricidade Humana.

O Relatório de Estágio Profissionalizante inicia com o enquadramento geral do contexto de estágio, o trabalho desenvolvido, as características do local de estágio, das condições de trabalho e, por fim, das finalidades e objetivos do estágio realizado.

Após a contextualização do Sporting Clube de Lourel, local de estágio, é desenvolvida a Revisão da Literatura, onde são apresentados as temáticas que suportam a prática profissional.

A Realização da Prática Profissional teve como foco a descrição do planeamento, programação, condução e avaliação do processo de treino e competição da equipa do Sporting Clube de Lourel.

O Sistema de Observação do S.C. Lourel, corresponde ao projeto de investigação ou inovação, teve como foco os métodos de jogo ofensivo, procurando criar uma ferramenta de observação e análise que possa ser utilizado por todas as equipas técnicas dos quadros do clube. A par da criação do sistema de observação pretende-se avaliar os métodos de jogo ofensivo da equipa sénior.

A Ação de Formação Contínua para Treinadores de Futebol corresponde á Área de Relação com a Comunidade e, teve como principal responsabilidade a organização em colaboração com o Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol, de um evento dividido em duas ações de formação contínua, promovendo a partilha de conhecimento e a evolução dos conhecimentos dos treinadores de futebol.

Após a realização do estágio profissionalizante, podemos concluir que é de extrema importância a constante evolução das ideias de jogo, dos processos de treino e análise de jogo, tal como, do conhecimento das áreas que influenciam o rendimento das equipas e dos jogadores.

Palavras-chave: Futebol; estágio; Sporting Clube de Lourel; treino; modelo de jogo; formação contínua.

Abstract

This work is the result of the internship experience at Sporting Clube de Lourel – senior team – integrated in the Master in Sports Training at Faculty of Human Kinetics.

The internship report starts with the general framework of the internship context and follows up with the work developed, the characteristics of the training camp, the working conditions and, finally, the purposes and objectives of the internship.

After the presentation of the context of Sporting Clube de Lourel, the internship place, the literature review is developed, presenting themes that support this professional practice.

The development of the professional activity had its focus on the description of planning, programming, leading and evaluating the training process and also the competition in Sporting Clube de Lourel.

The observation system in S. C. Lourel matches the investigation and innovation project and focused on offensive game methods trying to create an observation and analyse tool that can be used by all technical departments in the structure of the club. Side by side with the creation of the observation system, we also try to evaluate the offensive play of the senior team.

The continuous training action for soccer coaches matches the area of relationship with the community and had as its major responsibility to organize an event developed in corporation with Núcleo de Lisboa of the Associação Nacional de Treinadores de Futebol. This event was divided into two continue training actions promoting the share and evolution of soccer coaches' knowledge.

After the internship experience we are able to conclude that it is of extreme matter the constant evolution of game ideas, training processes and game analysis as well as the knowledge of areas that influence the performance of teams and players.

Keywords: Football; internship; Sporting Clube de Lourel; training; team playing model; continuous training action.

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Índice	iv
Índice de Tabelas	vi
Índice de Figuras	vii
Abreviaturas	ix
Capítulo 1: Introdução	11
1.1. Enquadramento ao Relatório de Estágio	11
1.2. Caracterização do Contexto de Estágio	11
1.3. Finalidade e Objetivos do Relatório de Estágio	16
1.4. Estrutura do Relatório de Estágio	18
Capítulo 2: Revisão da Literatura	21
2.1. O Jogo de Futebol	21
2.2. O Treinador	22
2.3. Dimensões de Intervenção do Treinador	23
2.4. Modelo de Jogo	23
2.5. Modelo de Treino	25
2.6. Modelo de Análise	26
Capítulo 3: Realização da Prática Profissional	29
3.1. Séniores do Sporting Clube de Lourel	29
3.2. Modelo de Jogo	33
3.3. Planeamento e Periodização da época 2014/2015	47
3.4. Controlo do Processo de Treino	54
3.5. Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino	59
3.6. Preparação do Processo Competitivo	74
Capítulo 4: Sistema de Observação S.C. Lourel	87
4.1. Introdução	87
4.2. Objetivos	87
4.3. Enquadramento Teórico	88
4.4. Metodologia	90
4.5. Apresentação e Discussão dos Resultados	102
4.6. Conclusões e Recomendações	112
Capítulo 5: Ação de Formação Contínua	114

5.1. Introdução	114
5.2. Objetivos	115
5.3. Público-alvo.....	115
5.4. Organização do Evento	115
5.5. Balanço do Evento	116
5.6. Reflexão Final	122
Capítulo 6: Conclusões e Perspetivas Futuras.....	125
Capítulo 7: Bibliografia	128
Capítulo 8: Anexos	132

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Quadro Competitivo, Pró-Nacional A.F.L	14
Tabela 2 - Funções da Equipa Técnica SC Lourel.....	15
Tabela 3 - Constituição do Plantel.....	29
Tabela 4 - Análise Qualitativa do Plantel	30
Tabela 5 - Princípios da Organização Defensiva.....	36
Tabela 6 - Organização Ofensiva - 1ª Fase de Construção.....	39
Tabela 7 - Organização Ofensiva - 2ª Fase de Construção.....	40
Tabela 8 - Organização Ofensiva - 3ª Fase de Construção.....	41
Tabela 9 - Princípios da Transição Ataque - Defesa	42
Tabela 10 - Princípios da Transição Defesa - Ataque	43
Tabela 11 - Periodização e Planeamento Período Pré-Competitivo	48
Tabela 12 - Microciclo Padrão do Período Competitivo	49
Tabela 13 - Classificação 2013/2014	81
Tabela 14 - Classificação 2014/2015	82
Tabela 15 - Fiabilidade Inter-Observador.....	101

Índice de Figuras

Figura 1 - Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol (Oliveira, 2003)	24
Figura 2 - Sistemas de Jogo SC Lourel	34
Figura 3 – Ilustração de Princípios da Organização Defensiva	37
Figura 4 - Ilustração da 1ª Fase de Construção - Organização Ofensiva	39
Figura 5 – Ilustração da 2ª Fase de Construção – Organização Ofensiva	40
Figura 6 - Ilustração da 3ª Fase de Construção - Organização Ofensiva	41
Figura 7 - Ilustração dos Esquemas Táticos - Cantos Defensivos	44
Figura 8 - Ilustração dos Esquemas Táticos - Cantos Ofensivos.....	45
Figura 9 - Ilustração dos Esquemas Táticos - Livres Defensivos.....	45
Figura 10 - Tríade Orientadora do Processo de Treino	49
Figura 11 - Organograma Exercícios Globais.....	54
Figura 12 - Organograma dos Exercícios de Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo....	55
Figura 13 - Organograma dos Exercícios Complementares	56
Figura 14 - Organograma dos Exercícios Complementares - Condicionais.....	56
Figura 15 - Organograma dos Exercícios Complementares - Técnicos	58
Figura 16 - Organograma dos Exercícios Complementares - Psicológicos.....	59
Figura 17 - Volume das Categorias em minutos	60
Figura 18 - Volume das Categorias em percentagem	61
Figura 19 - Volume das Subcategorias da Categoria Global	61
Figura 20 - Subcategoria Livre por Microciclo.....	62
Figura 21 - Subcategoria Jogo por Microciclo	63
Figura 22 - Volume das Subcategorias da Categoria Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo	63
Figura 23 - Volume da Subcategoria Organização Ofensiva por Microciclo	65
Figura 24 - Volume da Subcategoria Organização Defensiva por Microciclo	66
Figura 25 - Volume da Subcategoria Transição Ofensiva por Microciclo.....	67
Figura 26 - Volume da Subcategoria Transição Defensiva por microciclo	68
Figura 27 - Volume da Subcategoria Esquemas Táticos por Microciclo	68
Figura 28 - Volume da Categoria Complementar.....	69
Figura 29 - Volume da Subcategoria Condicional por Microciclo	70
Figura 30 - Volume das Sub-subcategorias da Subcategoria Condicional	70
Figura 31 - Volume da Subcategoria Técnico por Microciclo.....	71
Figura 32 - Volume das Sub-Subcategorias da Subcategoria Técnico.....	72
Figura 33 - Volume da Subcategoria Psicológico por Microciclo	73
Figura 34 - Volume das Sub-Subcategorias da Subcategoria Psicológico	73
Figura 35 - The Coaching Cycle, retirado de Carling et al. (2005)	74
Figura 36 - Tempo de Jogo em minutos de cada jogador	78
Figura 37 - Classificação ao longo do Campeonato.....	79
Figura 38 - Resultados em percentagem.....	81
Figura 39 - Diferença Nº Vitórias/Derrotas/Empates entre épocas.....	82
Figura 40 - Golos Marcados, Golos Sofridos e Diferença de Golos.....	83
Figura 41 - Pontuação 2013/2014 vs 2014/2015	83
Figura 42 - Eliminatórias da Taça AFL.....	84
Figura 43 - Representação Gráfica das Zonas de Campo (Maçãs, 1997)	94
Figura 44 - Ilustração da Ficha de Registo do Sistema de Observação	101
Figura 45 - Análise Geral dos Métodos de Jogo Ofensivo	102
Figura 46 - Análise da Condição Visitado dos Métodos de Jogo Ofensivo.....	103

Figura 47 - Análise da Condição de Visitante dos Métodos de Jogo Ofensivo	103
Figura 48 - Método de Jogo Ofensivo em relação ao Tempo de Jogo	104
Figura 49 - Método de Jogo Ofensivo na Condição de Visitado em relação ao Tempo de Jogo	105
Figura 50 - Método de Jogo Ofensivo na Condição de Visitante em relação ao Tempo de Jogo	105
Figura 51 - Método de Jogo Ofensivo em relação ao Resultado Momentâneo de Jogo	106
Figura 52 - Método de Jogo Ofensivo na Condição Visitado em relação ao Resultado Momentâneo.....	107
Figura 53 - Método de Jogo Ofensivo na Condição Visitante em relação ao Resultado Momentâneo.....	107
Figura 54 - Início do Processo Ofensivo em relação o Contra Ataque	108
Figura 55 - Finalização do Processo Ofensivo em relação ao Contra Ataque	109
Figura 56 - Início do Processo Ofensivo em relação ao Ataque Rápido.....	109
Figura 57 - Finalização do Processo Ofensivo em relação ao Ataque Rápido.....	110
Figura 58 - Início do Processo Ofensivo em relação ao Ataque Posicional.....	110
Figura 59 - Finalização do Processo Ofensivo em relação ao Ataque Posicional.....	111
Figura 60 - Análise da Categoria Tema: Importância e Contextualização – 1ª Ação de Formação Contínua	117
Figura 61 - Análise da Categoria Tema: Importância e Contextualização - 2ª Ação de Formação Contínua	117
Figura 62 - Análise da Categoria Oradores/Formadores - 1ª Ação de Formação Contínua.....	118
Figura 63 - Análise da Categoria Oradores/Formadores - 2ª Ação de Formação Contínua.....	118
Figura 64 - Análise da Categoria Organização do Evento - 1ª Ação de Formação Contínua	119
Figura 65 - Análise da Categoria Organização do Evento - 2ª Ação de Formação Contínua	120
Figura 66 - Avaliação Global	121

Abreviaturas

ANTF: Associação Nacional de Treinadores de Futebol

SCL: Sporting Clube de Lourel

AFL: Associação de Futebol de Lisboa

JDC : Jogos Desportivos Coletivos

CA: Contra Ataque

AR: Ataque Rápido

AP: Ataque Posicional

Capítulo 1

Introdução

Capítulo 1: Introdução

1.1. Enquadramento ao Relatório de Estágio

Este relatório de estágio profissionalizante aborda três áreas fundamentais de intervenção de um treinador: a conceção do modelo de jogo, a conceção do modelo de treino e, a observação e análise do rendimento do jogo e da equipa.

O modelo de jogo é um conjunto de ideias e princípios que determinam a forma de jogar (Azevedo, 2011), a forma de jogar que transmitem as ideias, claras e objetivas, do treinador do Sporting Clube de Lourel.

O modelo de jogo surge como principal guia de toda a tarefa de operacionalização do processo de treino (Oliveira et al., 2006), ou seja, o modelo de treino consiste na aplicação dos princípios da forma de jogar do treinador na construção dos exercícios e sessões de treino. Resende (2002) afirma que a construção do modelo de jogo deve ocorrer no processo de treino e só será potenciada se os exercícios escolhidos tiverem condições favoráveis para tal (Azevedo, 2011).

A observação e análise de jogo consiste no processo de recolha, análise e tratamento de dados sobre os comportamentos, individuais e coletivos, da própria equipa e adversários.

A interação destas três áreas permitem potenciar os recursos das equipas com o objetivo de atingirem o sucesso desportivo.

No contexto deste estágio profissionalizante, as três áreas foram desenvolvidas na equipa sénior do Sporting Clube de Lourel, durante a época 2014/2015, que disputava o Campeonato Pró-Nacional e a Taça de Lisboa da Associação de Futebol de Lisboa.

1.2. Caracterização do Contexto de Estágio

1.2.1 Tarefas Desenvolvidas no Âmbito do Estágio

O estágio profissionalizante consistiu nas seguintes tarefas:

- a) Integração do estagiário, André Nunes Gomes, na equipa técnica sénior do SCL, durante a época desportiva de 2014/2015, iniciando os trabalhos em Agosto de 2014 e, terminando em Maio de 2015.
- b) Organização de Ações de Formação Contínua para treinadores de futebol.

- c) Criação e Validação de um Sistema de Observação junto da comunidade do Sporting Clube de Lourel.
- d) Elaboração de um Relatório Final de Estágio com o objetivo final de concluir o Mestrado em Treino Desportivo, através da apresentação pública do trabalho desenvolvido.

1.2.2 Caracterização Geral do Sporting Clube de Lourel

O Sporting Clube de Lourel é um clube sediado na Freguesia de Lourel, concelho de Sintra, fundado a 11 de Outubro de 1920, ostentando desde 14 de Abril de 2004 o estatuto de “utilidade pública”. O clube é também a filial N.º.108 do Sporting Clube de Portugal, contando com cerca de mil sócios.

O clube assume diariamente preocupações sociais e desportivas, com um foco especial na formação de jovens e acompanhamento de idosos.

A Escola de Futebol do Sporting Clube de Lourel conta com 130 crianças inscritas, com idades compreendidas entre os 5 e 13 anos de idades. Relativamente às equipas de competição, estão inscritas na Associação de Futebol de Lisboa: duas equipas de Benjamins, duas Equipas de Infantis (Futebol 7 e Futebol 11), duas equipas de Iniciados, uma equipa de Juvenis, uma equipa de Juniores e, uma equipa sénior.

A equipa sénior disputa o Campeonato Pró-Nacional e a Taça de Lisboa da Associação de Futebol de Lisboa.

1.2.3 Caracterização Geral das Condições de Trabalho

Relativamente às condições de trabalho, o Complexo Sargento Arménio, propriedade do Sporting Clube de Lourel, é constituído por: 2 campos, um campo de futebol 11 (sintético) e um campo de futebol 5 (sintético); 1 ginásio e 1 salão polidesportivo. As sessões de treino decorrem, geralmente, no campo principal, o campo de futebol 11, no período entre as 20:30h e as 22:00h.

Todos os jogadores e elementos da equipa técnica antes de todos os treinos dirigem-se à rouparia do clube, onde estão os seus materiais pessoais (chuteiras, caneleiras, chinelos, etc.) e os equipamentos de treino (camisola, t-shirt, calcções, meias e impermeável) que são tratados diariamente pelo técnico de equipamentos do clube.

No que diz respeito ao material de treino, a equipa de Séniores tem ao seu dispor 40 bolas (oficiais do campeonato Pró-Nacional), conjunto de 80 marcas (4 cores, 20 de cada cor), 40 coletes de quatro cores diferentes (10 de cada cor), 12 varas, 12 arcos, 4 escadas de agilidade, 4 bolas medicinais (diferentes pesos), 6 barreiras, 12 cones simples, 12 cones com possibilidade de colocar varas e uma garrafa de água individual para cada jogador. No campo podemos ainda contar com 2 balizas de futebol 7 móveis, 4 balizas de futebol 5 móveis e 8 mini-balizas.

O ginásio do clube é constituído por 2 máquinas de musculação globais (para diversos exercícios dos diferentes grupos musculares), pesos livres, bancos ajustáveis, duas barras de musculação, uma bicicleta, uma elíptica e um espaldar. O material referido anteriormente é propriedade do clube e de utilização geral de todas as equipas. No entanto, a equipa técnica apresentou no início da época material de utilização exclusiva da equipa sénior: 2 trx, 2 minitrampolim, 2 superfícies instáveis, 2 Kettlebel, 2 bolas de fitness, bandas elásticas e 2 elásticos de tração. De referir que o trabalho desenvolvido neste espaço pelos atletas é sempre prescrito pelo treinador e sob supervisão de um elemento da equipa técnica.

O departamento médico da equipa sénior é dirigido pelo fisioterapeuta João Alves, com apoio do fisioterapeuta Mário Alves, que estão presentes 45 minutos antes da hora de início de treino. O posto médico é constituído pela sala de tratamento e recuperação e pelo gabinete médico. A sala de tratamento e recuperação é constituída por 3 marquesas e diversas tecnologias e materiais de tratamento e recuperação, tal como uma zona de medicamentos; o gabinete médico é constituído por uma secretária e por uma marquesa.

A equipa técnica tem ainda ao seu dispor um auditório com 30 lugares sentados e um quadro tático e magnético, onde podem ser realizadas palestras, reuniões ou apresentações.

Por fim, o salão polidesportivo é utilizado em situações pontuais, sendo a sua utilização realizada maioritariamente no início de época.

1.2.4 Caracterização Geral do Quadro Competitivo

Na época de 2010-2015, o Sporting Clube de Lourel no escalão de Séniores disputou o Campeonato Pró-Nacional, organizado pela Associação de Futebol de Lisboa.

Esta é uma competição disputada por 16 equipas, ao longo de 30 jornadas, onde no final do campeonato, o primeiro classificado é promovido ao Campeonato Nacional de Séniores, enquanto as 4 equipas nos últimos lugares da tabela classificativa são despromovidas à divisão de honra, organizada pela Associação de Futebol de Lisboa.

O campeonato iniciou no dia 21 de Setembro de 2014 e terminou no dia 30 de Maio de 2015, tendo uma duração total de 9 meses.

Na seguinte tabela são apresentadas as equipas que competiram no Campeonato Pró-Nacional da Associação Futebol de Lisboa, época 2014/2015:

Tabela 1 - Quadro Competitivo, Pró-Nacional A.F.L

Equipa	Localidade
Sporting Clube de Lourel	Lourel – Sintra
Sporting Clube Lourinhanense	Lourinhã
Associação Cultural Desportiva R. Coutada	Coutada – Torres Vedras
Clube Futebol Os Montelavarenses	Montelavar – Sintra
Atlético Clube Tojal	Santo Antão do Tojal – Loures
Clube de Futebol de Santa Iria	Santa Iria de Azóia – Loures
União Desportiva Vilafranquense Futebol SAD	Vila Franca de Xira
Atlético Clube do Cacém	Cacém – Sintra
União Recreativa e Desportiva de Tires	Tires – Cascais
Futebol Clube de Alverca	Alverca do Ribatejo – Vila Franca de Xira
Associação Desportiva Oeiras	Oeiras
Real Sport Clube	Massamá/ Monte Abraão/ Queluz – Sintra
Clube Futebol Benfica	Benfica – Lisboa
União Atlético Povoense	Póvoa de Santa Iria – Vila Franca de Xira
Associação Desportiva do Carregado	Carregado – Alenquer
Clube Atlético Pêro Pinheiro	Pêro Pinheiro – Sintra

A par do campeonato, o Sporting Clube de Lourel disputa a Taça de Lisboa, iniciando a competição na 3ª Eliminatória da Competição, no dia 4 de Janeiro de 2015. Esta fase da competição dita a entrada dos clubes do Campeonato Pró-Nacional.

1.2.5 Papel do Estagiário na Equipa Técnica

Na tabela 2 estão expostos os elementos que constituem a equipa técnica e o diretor desportivo.

Tabela 2 - Funções da Equipa Técnica SC Lourel

Nome	Função
Carlos Manuel	Diretor Desportivo
Paulo Oliveira	Treinador Principal
Diogo Lima	Treinador Adjunto
André Gomes	Treinador Adjunto
Armando Carriche	Treinador de Guarda-Redes

Especificamente, as funções do estagiário ao longo da época desportiva foram:

- Participação ativa no planeamento e operacionalização do processo de treino;
- Coorientação e condução do processo de treino;
- Participação ativa na observação e análise do rendimento da equipa e equipas adversárias;
- Responsável pelo planeamento de trabalho complementar (Técnico, Físico, etc.)
- Auxílio da condução da equipa durante a competição (no banco).

1.2.6 Trabalho Desenvolvido

No período pré-competitivo, foi solicitado pelo treinador principal um planeamento das sessões de treino, tendo como objetivo desenvolver e operacionalizar o modelo de jogo adotado em congruência com o desenvolvimento das capacidades dos jogadores. O planeamento foi estruturado e adaptado após apresentação e avaliação da equipa técnica, procurando as melhores soluções para este período. Neste período, uma das preocupações era perceber as ocupações profissionais dos atletas, com o intuito de compreender as cargas físicas e emocionais a que os atletas estavam sujeitos durante o dia, evitando sobrecargas e, realizando um planeamento ajustado e adequado.

Ainda durante o período pré-competitivo desenvolveram-se planos de treino individual, determinados pelo treinador, procurando potenciar, corrigir e desenvolver as capacidades dos jogadores. Por exemplo, planeamento de trabalho complementar técnico de passe e receção com o atleta Pedro Augusto, médio defensivo da equipa.

No período competitivo, o planeamento das sessões de treino era realizado de acordo com os objetivos e preocupações do treinador principal para essa semana, sempre com o jogo anterior e o jogo seguinte como foco. Após a competição era avaliado o rendimento dos jogadores e da equipa por parte da equipa técnica, procurando perceber o que havia para corrigir e, a partir daí iniciar a preparação e planeamento das sessões de treino. Todos os elementos participavam ativamente neste processo, apresentando opiniões e exercícios, sendo debatidos e aprovados por todos.

A operacionalização das sessões de treino era dividida por todos os elementos da equipa técnica, sendo que a parte inicial e final era da responsabilidade do estagiário, sempre coadjuvado pelo treinador adjunto Diogo Lima. Durante os exercícios principais do treino, o treinador principal era o responsável pela orientação do exercício e, os adjuntos tinham em foco comportamentos específicos determinados pelo treinador, sendo responsáveis pelo feedback desse comportamento.

O controlo do volume de treino era registado pelo estagiário, tendo em conta os objetivos dos exercícios e os tempos de atividade em cada exercício. Para realizar esta tarefa foram categorizados os exercícios conforme as ideias do treinador, de forma a obter um registo e controlo adequado do volume dos conteúdos desenvolvidos durante as sessões de treino.

1.3. Finalidade e Objetivos do Relatório de Estágio

A nível pessoal e profissional, o estágio profissionalizante pretende atingir os seguintes objetivos:

- a) Aplicar em contexto real futebolístico, conhecimentos e metodologias adquiridas no currículo académico;
- b) Desenvolver a capacidade de planeamento e orientação das sessões de treino, promovendo um planeamento justificado e contextualizado;
- c) Desenvolver a capacidade de leitura e análise de jogo e treino, evoluindo na capacidade de tomar decisões contextualizadas e coerentes;

d) Desenvolver a capacidade de promover métodos e estratégias complementares ao treino, potencializando as capacidades dos atletas.

Os objetivos gerais e específicos do estágio encontram-se estabelecidos no Regulamento Específico de Estágio Profissionalizante em Futebol – Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, englobando 3 áreas de intervenção: 'Área 1 designada de Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição; Área 2 designada de Projeto de Inovação ou Investigação e; Área 3 designada de Relação com a Comunidade.

Em suma podemos considerar os seguintes objetivos:

- 1) Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição
 - Planeamento e Operacionalização de sessões de treino;
 - Planeamento e Orientação de sessões de treino complementar ao treino;
 - Desenvolvimento de relatórios de observação de adversários;
- 2) Área 2 – Projeto de Investigação e/ou Inovação
 - Desenvolver dinâmicas de observação e análise de jogo;
 - Desenvolver um projeto de observando utilizando tecnologias específicas;
 - Desenvolver e avaliar os métodos de jogo ofensivos da equipa sénior do SCL
- 3) Área 3 – Relação com a Comunidade
 - Organização de Ações de Formação Contínua para treinadores de futebol;
 - Operacionalização das dinâmicas de ação de formação contínua;
 - Colaborar com o Núcleo de Treinadores de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol na promoção e organização de uma atividade formativa.

1.3.1 Estratégias Implementadas

Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

- a) Realização do planeamento semanal das sessões de treino em sintonia com os objetivos definidos pela equipa técnica;
- b) Realização do planeamento semanal das sessões de treino complementar em sintonia com os objetivos definidos pela equipa técnica;
- c) Participação ativa em todas as decisões da equipa técnica.

Área 2 – Projeto de Inovação e/ou Investigação

- a) Objetivo: Qual o método de jogo ofensivo mais utilizado pela equipa sénior do SCL.
- b) Desenvolver uma ficha de observação objetiva de utilização simples;
- c) Desenvolver trabalho através de programas específicos de observação e análise de jogo (LongoMatch) e de edição de vídeo (Kinovea) que completam e ajudam na simplificação das tarefas de observação.

Área 3- Relação com a Comunidade

- a) Ações de Formação Contínua para Treinadores de Futebol;
- b) Tarefas a desenvolver:
 - i. Escolha dos temas consoante o plano de formação de treinadores de futebol;
 - ii. Escolha dos oradores;
 - iii. Escolha e marcação do local da formação;
 - iv. Realização do pedido de validação da formação ao IPDJ.
 - v. Contacto com o Núcleo de Lisboa da ANTF
 - vi. Promoção e Dinamização do Evento Formativo

1.4.Estrutura do Relatório de Estágio

Este relatório de estágio encontra-se dividido em oito capítulos.

Capítulo 1: Introdução

- Contextualização, Caracterização, Finalidades e Objetivos do Estágio Profissionalizante.

Capítulo 2: Revisão da Literatura

- Fundamentação teórica dos temas relacionados com o futebol e, com as áreas em desenvolvimento ao longo do relatório de estágio.

Capítulo 3: Realização da Prática Profissional

- Caracterização do Plantel do Sporting Clube de Lourel;
- Modelo de Jogo; Planeamento e Programação do Processo de Treino; Controlo e Avaliação do Processo de Treino e Competição

Capítulo 4: Sistema de Observação do SCL

- Apresentação do Projeto; Objetivos, Metodologia e Resultados.

Capítulo 5: Ação de Formação Contínua para Treinadores de Futebol

- Apresentação do Projeto; Síntese e Análise dos eventos organizados.

Capítulo 6: Conclusões e Perspetivas Futuras

- Abordagem final ao processo de estágio e ao futuro do estagiário.

Capítulo 7: Bibliografia

- Referências bibliográficas que suportam o relatório de estágio.

Capítulo 8: Anexos

- Apresentação de documentos de apoio à compreensão de alguns parâmetros do relatório.

Capítulo 2

Revisão da Literatura

Capítulo 2: Revisão da Literatura

A revisão da literatura consiste, numa primeira fase do trabalho, basicamente num ponto de partida, um suporte inicial do conhecimento referenciado e de procura de um caminho orientador, como referência estratégica para a seleção de alguns temas necessários à realização do trabalho (Silveira Ramos, 2003).

2.1 O Jogo de Futebol

O Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo (JDC) que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e espaço, realizando em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de oposição e cooperação (Garganta, 1997).

O futebol enquanto JDC apresenta características semelhantes a todas as outras modalidades desportivas, no entanto são as suas diferenças, que lhe conferem identidade própria (Silveira Ramos, 2002). O mesmo autor refere ainda que é o conjunto de ações individuais e coletivas que diferenciam o futebol de todas as outras modalidades desportivas.

Garganta e Silva (2000) referem que resultante da relação de oposição existe uma lógica interna que, em cada sequência de jogo, gera uma dinâmica de movimento global, de um alvo ao outro, que cada instante pode inverter-se.

Nesta relação adversa, Castelo (2003) considera que o jogo se desenvolve segundo um quadro de luta permanente pela posse de bola, que consubstancia duas fases fundamentais do jogo: o ataque (processo ofensivo), que é determinado pela posse de bola, e a defesa (processo defensivo), que corresponde à procura da sua posse.

De acordo com Garganta (1996) as equipas podem ser consideradas sistemas complexos, hierarquizados e especializados, que procuram a interação dinâmica entre os elementos de um conjunto, que lhe conferem um carácter de totalidade. O comportamento coletivo de uma equipa é o processo decorrente da coordenação das ações individuais dos jogadores, que trabalham em conjunto para alcançar os objetivos do jogo com sucesso (Duarte & Frias, 2011).

2.2 O Treinador

Damele e Amoretti (2008) referem que o treinador é a figura central de qualquer equipa. Araújo (1998) reforça a ideia, referindo que o papel de treinador de futebol constitui um dos núcleos centrais da sociedade desportiva, tendo cada vez mais uma colossal importância no sistema desportivo nacional e internacional.

Ser treinador implica melhorar as competências, modificar as atitudes e comportamentos (Araújo, 2008). Especificamente, o treinador tem a responsabilidade de planear o processo de treino da equipa para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999), observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com as estratégias definidas para defrontar os adversário, isto é, analisar e observar o comportamento dos jogadores em competição, no jogo.

O treinador tem uma função de enorme complexidade, sendo que a sua influência é determinante no desenvolvimento global do atleta (Serpa, 2013).

Sarmiento, Pereira et al. (2014) referem que a operacionalização diária do treinador consiste nas seguintes tarefas:

- Preparação: implementar critérios para definir estratégias eficazes de observação de jogo e/ou dos exercícios de treino;
- Observação: dos adversários e da própria equipa em competição, seguindo critérios pré-definidos;
- Avaliação: analisar e interpretar a informação recolhida com objetivo de criar planos de ação que otimizem o rendimento individual e coletivo;
- Intervenção: operacionalização propriamente dita, no microciclo de treino, nas sessões de treino, onde adapta e modifica os exercícios às particularidades da competição futura.

Deste modo, o treinador deverá conhecer a fundo a sua modalidade em todas as vertentes, sabendo que a qualquer momento terá de tomar decisões técnicas, táticas, logísticas, etc., e assumir as suas respetivas consequências (Garganta, 2004).

Finalizando, o papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance dos objetivos do clube definidos pela organização ou direção (Flores, Forrest & Tena, 2012).

2.3. Dimensões de Intervenção do Treinador

O modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de análise de jogo formam a tríade do qual o treino deve emergir diariamente (Castelo, 2009).

O modelo de jogo é considerado o ponto de partida para o planeamento do processo de treino (Garganta & Pinto, 1998). Visto que o Modelo de Jogo condiciona uma determinada forma de jogar, é imprescindível que ele esteja representado em permanência no processo de treino e competição em Futebol (Azevedo, 2011).

O modelo de treino determina a estrutura do processo de treino permitindo operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo, através dos exercícios realizados em treino. O processo de treino e a sua respetiva concretização apresentam-se, nesta perspetiva, como aspetos indispensáveis na elaboração, potenciação e desenvolvimento de conhecimentos dos e nos jogadores, o que lhes permitirá um mais fácil e imediato reconhecimento do jogo, apreensão, decisão e atuação sobre e durante a competição (Oliveira, 2004), numa crescente conformidade com a forma de jogar que se pretende atingir (Azevedo, 2011).

O modelo de análise é considerado como peça fundamental para o controlo do processo de treino em função do modelo de jogo apresentado pelas equipas em competição (Sousa, 2005; Vazquez, 2012). Pretende-se assim otimizar os comportamentos dos jogadores e da equipa na competição a partir das informações retiradas sobre o jogo (Franks & McGarry, 1996 citado por Maçãs, 1997).

2.4. Modelo de Jogo

O conceito de modelo de jogo é, segundo Caldeira (2013), um conjunto de ideias do treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa (daquela, em particular, já que depende dos jogadores disponíveis e das interações entre estes) em tudo aquilo que ele pensa trará vantagens táticas e estratégicas no sentido de vencer.

A modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011). Esta ideia é corroborada por Leal e Quinta (2001), que referem que a criação de modelos constitui um pressuposto essencial que dinamiza e orienta a definição de objetivos e seleção dos meios mais adequados para o processo de treino.

O modelo de jogo é uma conjectura do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004). Os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e correspondentes a cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa (Azevedo, 2011).



Figura 1 - Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol (Oliveira, 2003).

Através da figura 1, compreende-se a ideia de jogo do treinador como fator essencial na conceção e organização do modelo de jogo. O modelo de jogo é algo que é definido e construído a partir das ideias sobre o jogo e a conceção de jogo do treinador, considerando sempre as características dos jogadores que constituem a equipa sobretudo o meio ambiente em que estão inseridos, ou melhor, o contexto Específico que sustenta toda essa construção (Azevedo, 2011).

Os princípios de jogo, ou do modelo de jogo, são um conjunto de regras orientadoras de ação do jogador na busca de soluções mais adequadas para os problemas do jogo (Garganta & Pinto, 1998). Esta ideia é reforçada por Oliveira (2003), referindo que os princípios de jogo são comportamentos e padrões de comportamento que o treinador deseja para a sua equipa nos diferentes momentos de jogo. Estes comportamentos articulados entre si evidenciam um comportamento superior – identidade da equipa ou organização funcional.

Por Organizações Estruturais, Oliveira (2003) entende que se tratam da disposição dos jogadores no terreno de jogo. Estas estruturas não devem desvirtuar aquilo que é a identidade da equipa. No processo de treino, uma equipa pode assumir diversas estruturas, mantendo as interações dos seus intervenientes (organização funcional).

Caldeira (2013) reforça a ideia referida por Castelo (1996), afirmando que o modelo de jogo não deve ser considerado uma representação estática, mas sim uma representação dinâmica, flexível, plástica e sempre em “evolução”.

O modelo de jogo nunca está acabado porque o processo ao acontecer vai fornecer indicadores de modo a serem interpretados por quem o gere, no sentido de ir gerindo para estimular uma melhor qualidade (Frade, 2003 citado por Azevedo, 2011). Ideia reforçada por Castelo (1996), referindo que o Modelo de Jogo de uma equipa nunca está acabado, antes vai-se construindo, desconstruindo e reconstruindo.

2.5. Modelo de Treino

A competição é o ponto de partida e a meta do processo de treino (Konzag et al., 2003).

A estruturação e organização dos exercícios deve procurar representar as condições de variabilidade características da estrutura e conteúdo do jogo, ou seja, os exercícios deve estar adaptados à realidade dos contextos parciais do jogo onde os comportamentos-alvo são habitualmente desenvolvidos (Queiroz, 1986).

Segundo Queiroz (1986), citando Teodoresco (1983), o exercício é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas. Mesquita (2000) reforça a ideia, referindo que o exercício de treino é um instrumento utilizado pelo treinador para transmitir as suas ideias e intenções aos jogadores, sendo momento chave para a apreensão por estes conteúdos de treino e jogo pretendidos.

Considerando o exercício o meio de treino no qual se eleva o rendimento, entre a causa e efeito deverá haver identidade e especificidade (Queiroz, 1986). O mesmo autor justifica referindo identidade porque a estrutura e o conteúdo de um exercício de treino devem ser concordantes com a estrutura e conteúdo específicos do jogo e, especificidade porque é o elemento principal requerido para a obtenção do sucesso (Bompa, 1983 citado por Queiroz, 1986). Carvalhal (2001) reforça a ideia, referindo que a especificidade do

treino implica a simulação, quer em termos gerais quer em termos particulares, dos princípios do modelo de jogo.

De acordo com Oliveira (2004), o exercício deve possuir uma configuração específica e representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que o treinador pretende desenvolver ou consolidar, que guiem os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho.

Segundo Pereira (2006), a especificidade do exercício de treino só existe na relação permanente das componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, correlacionadas de forma constante com os princípios de modelo de jogo construído pelo jogador.

O processo de treino e a sua respetiva concretização apresentam-se como aspetos indispensáveis na elaboração, potenciação e desenvolvimento de conhecimentos dos e nos jogadores, o que lhes permitirá um mais fácil e imediato reconhecimento do jogo, apreensão, decisão e atuação sobre e durante a competição (Guilherme Oliveira, 2004), numa crescente conformidade com a forma de jogar que se pretende atingir (Azevedo, 2011).

O Modelo de Jogo assume-se, pois, como o mapa para o treino específico da equipa (Garganta 2000; Barbosa, 2003) potenciando a rentabilização do desenvolvimento nos jogadores/equipa de traços comportamentais que induzem a forma de jogar pretendida (Barbosa, 2003).

Finalizando, Azevedo (2011) citando Oliveira (2006): *“o treino e a competição fazem o jogo. O que pretendo dizer com isto é que o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós queremos. É através do treino que desenvolvemos o nosso Modelo de Jogo e transmitimos as ideias que queremos aos jogadores. E por isso, é a partir do treino que nós construímos a forma de jogar que pretendemos.”*

2.6. Modelo de Análise

O Homem sempre considerou e utilizou a observação como um modo privilegiado de apreensão e conhecimento da realidade, quer no passado longínquo quer no passado recente, este afirmou-se como suporte fundamental de algumas ciências (Claudino, 1993).

De acordo com Garganta (1997) a observação e análise de jogo é uma forma de interpretar a organização e as ações que promovem a qualidade de jogo, e tornar os

conteúdos do treino mais específicos, por forma a estabelecer planos táticos mais adequados (Ventura, 2013; Sarmiento, Pereira et al., 2014). Garganta (2001) reforça que o processo de recolha, coleção, tratamento e análise de dados obtidos provenientes da observação de jogo, assume papel cada vez mais importante no processo de otimização do rendimento desportivo de jogadores e equipas.

Ventura (2013) define como principal objetivo da observação e análise de jogo obter informação detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino.

Caixinha (2004) citado por Ventura (2013) refere que as equipas técnicas esforçam-se para desenvolver um trabalho exaustivo de caracterização das suas equipas e adversários, tendo como objetivo controlar e conhecer o maior número possível de variáveis que possam influenciar o rendimento desportivo.

Amieiro (2005) á semelhança de Castelo et al. (2000), uma equipa profissional deve conhecer a forma de jogar das equipas adversárias, de forma, a ter informação sobre as características do adversário no plano técnico, tático, físico e psicológico. Sarmiento, Pereira et al. (2014) reforçam esta ideia, sugerindo que os treinadores portugueses tendem a adaptar o seu processo de treino, com modificação dos exercícios ou variantes de exercícios, em função das características do adversário.

Também a análise e observação da própria equipa, se pode tornar uma ferramenta imprescindível para o trabalho do treinador, de forma a identificar forças e fragilidades da sua equipa (Pacheco, 2005). Vazquez (2012) reforça a ideia, referindo que a análise e observação da própria equipa pretende perceber e comprovar em que medida um conjunto de ações desenvolvidas pelos jogadores, vão de encontro ao plano de jogo preparado durante o processo de treino.

Pode afirmar-se assim, que através da observação e análise sistemática, da própria equipa e adversários salientam-se factos e comportamentos relevantes que contribuem para o rendimento, permitindo ainda identifica re caracterizar as tendências evolutivas do jogo, sendo igualmente um instrumento de controlo e avaliação da prestação dos jogadores e das equipas (Castelo, 1986; Queiroz, 1986; Claudino, 1993; Maças, 1997).

Capítulo 3

Realização da Prática Profissional

Capítulo 3: Realização da Prática Profissional

3.1 Séniores do Sporting Clube de Lourel

3.1.1 Caracterização do Plantel

O plantel do Sporting Clube de Lourel (SCL) iniciou a época desportiva de 2014/2015 com 28 jogadores, dos quais 15 atletas transitaram da época anterior, 4 jogadores foram promovidos dos juniores, 7 jogadores foram contratados e 2 jogadores são ainda juniores do clube, que treinam regularmente com a equipa sénior, numa perspetiva de evolução e adaptação progressiva. Além disso, destes 28 jogadores, 4 atletas foram transferidos para outros clubes no período de inscrições de janeiro.

A média de idades do plantel é de 23 anos, com 23 jogadores de predominância lateral direita e 5 jogadores de predominância lateral esquerda, sendo a média de peso de 73kg e a média de altura de 1,77 m.

O processo de seleção de jogadores para o plantel que competiria na época desportiva de 2014/2015 foi realizado após o término da época anterior (2013/2014), sendo que a única entrada durante o período competitivo da época 2014/2015 foi a de Bruno Barros (Guarda-Redes) após a saída de Tiago Costa (Guarda-Redes).

Tabela 3 - Constituição do Plantel

Atleta	Pos.	Idade	Altura (m)	Peso (kg)	Pé Dominante
Tiago Costa	GR	22	1.80	82	Direito
Bruno Barros	GR	22	1.83	82	Direito
Ivan Dias	GR	21	1.79	75	Direito
Pedro Calisto	GR	18	1.83	74	Direito
Marco Barroso	DD	29	1.66	62	Direito
Jorge Lopes	DD	22	1.72	66	Direito
João Gouveia	DC	21	1.81	72	Direito
Ricardo Gonçalves	DC	32	1.78	88	Direito
Helder Neves	DC	25	1.86	74	Direito
Miguel Meira	DC	24	1.80	74	Direito
Edgar Patrocínio	DE	32	1.75	75	Esquerdo
João Santos	DE	24	1.71	65	Esquerdo

Paulo Pereira	DD	21	1.77	66.7	Direito
Pedro Augusto	MC	25	1.82	80	Direito
Edmir Sousa	MC	19	1.77	68	Direito
Edson Pontes	MC	29	1.76	75	Direito
Tiago Francisco	MC	23	1.75	70	Direito
Ricardo Pereira	MC	29	1.65	65	Direito
Ruben Costa	MC	19	1.77	68	Direito
João Raimundo	MC	25	1.64	57.6	Direito
José Ferraz	AD	23	1.74	68	Direito
Bruno Maniés	AD	19	1.77	68	Direito
Patrick Correia	AE	25	1.70	70	Esquerdo
Bruno Reis	AE	19	1.75	65	Esquerdo
Duarte Abrantes	AC	22	1.80	82	Direito
André Maques	AC	20	1.85	75	Esquerdo
Davidson Borges	AC	19	1.77	68	Direito
Vitalyi Buza	AC	18	1.84	80	Direito

3.1.1.1. Análise Qualitativa do Plantel

Tabela 4 - Análise Qualitativa do Plantel

Jogador	Pos.	Análise Qualitativa
Tiago Costa	GR	+ Posicionamento; Veloz e Ágil, Jogo de Baliza - Jogo de Pés; Comunicação; Saídas; Confiança
Bruno Barros	GR	+ Posicionamento; Jogo de Baliza; Concentração; Saídas; Comunicação; 1x1 - Jogo de Pés; Confiança;
Ivan Dias	GR	+ Comunicação; Jogo de Pés; Jogo de Baliza - Concentração; Saídas
Pedro Calisto	GR	+ Posicionamento; Jogo de Baliza; Comunicação; 1x1 - Jogo de Pés; Saídas
Marco Barroso	DD	+ Velocidade e Resistência; Agilidade; Regularidade; Ofensivo; Seguro - Posicionamento; Precipitado; Cruzamentos; Jogo aéreo
Jorge Lopes	DD	+ Agressividade; Rápido - Jogo Aéreo; Posicionamento; Cruzamentos; Profundidade Ofensiva
João Gouveia	DC	+ Agressividade; Velocidade; Jogo Aéreo; Marcação - Passe Longo; Recepção; Comunicação
Ricardo Gonçalves	DC	+ Agressividade; Passe; Posicionamento; Jogo Aéreo; Comunicação - Velocidade;
Helder Neves	DC	+ Agressividade; Jogo Aéreo; Marcação - Passe; Coordenação; Comunicação

Miguel Meira	DC	+ Concentração; Posicionamento; Capacidade de Antecipação – Leitura de Jogo; - Passe Longo; Velocidade
Edgar Patrocínio	DE	+ Velocidade; Agressividade; Seguro; Concentração - Bolas nas Costas; Jogo Aéreo; Posicionamento; Cruzamentos
João Santos	DE	+ Cruzamentos; - Comunicação; Concentração; Profundidade Ofensiva
Paulo Pereira	DD	+ Agressividade; Velocidade; Ofensivo - Posicionamento; Precipitado
Pedro Augusto	MC	+ Agressividade; Jogo Aéreo; Desarme; Concentração; Resistência; Regularidade - Passe Longo
Edmir Sousa	MC	+ Passe; 1X1; Velocidade - Posicionamento; Agressividade; Jogo Aéreo
Edson Pontes	MC	+ Passe; 1x1; Velocidade; Remate - Regularidade; Jogo Aéreo; Agressividade
Ricardo Pereira	MC	+ Passe; 1x1, Bolas Paradas; Remate - Agressividade, Jogo Aéreo; Regularidade
Tiago Francisco	MC	+ Passe; Agressividade; Intensidade; Resistência; Remate - Jogo Aéreo
Ruben Costa	MC	+ Agressividade; Velocidade; Posicionamento - Passe; Regularidade
João Raimundo	MC	+ Passe; Bolas Paradas; Remate - Agressividade; Jogo Aéreo; Lesões
José Ferraz	AD	+ 1x1; Velocidade; Posicionamento - Agressividade; Regularidade; Jogo Aéreo
Bruno Maniés	AD	+ Velocidade; Finalização; Agressividade - Posicionamento; Precipitado
Patrick Correia	AE	+ 1x1; Passe; Velocidade; Finalização; Bolas Paradas - Regularidade; Jogo Aéreo
Bruno Reis	AE	+ 1x1, Velocidade; Agressividade - Regularidade; Posicionamento
Duarte Abrantes	AC	+Finalização, Concentração, Jogo Aéreo - Agressividade; Precipitado, regularidade
André Marques	AC	+ Finalização, Jogo Aéreo - Agressividade, Posicionamento, Regularidade
Davidson Borges	AC	+ Agressividade; Velocidade; Capacidade Pressionante - Finalização e Posicionamento
Vitalyi Buza	AC	+ Agressividade; Finalização - Concentração; Velocidade

3.1.2. Objetivos

Construir uma equipa pressupõe que jogadores e treinadores se envolvam num esforço coletivo e cooperativo (Araújo, 2000).

A definição de objetivos é um dos métodos mais eficazes para a preparação mental dos atletas (Locke & Latham, 1990 citado por Alves & Brito, 2011).

Segundo Lança (2013), os objetivos criam focos de atenção, servindo para agrupar um conjunto de pessoas desconhecidas em torno de uma causa comum, para regular a prestação e acompanhar a evolução dos resultados obtidos. O autor refere ainda que os objetivos devem ser “*SMART*”:

- Specific, objetivos formulados de forma específica e precisa;
- Measurable, os objetivos formulados de forma a poderem ser medidos e analisados;
- Attainable, os objetivos devem ser aceites por todos os elementos, devendo ser também alcançáveis;
- Realistic, os objetivos formulados devem ser contextualizados à realidade das possibilidades e dos meios que se dispões.
- Time-bound, objetivos definidos com termos de duração.

Neste sentido, no início da época 2014/2015, a equipa técnica em sintonia com o departamento de futebol sénior do clube, definiu e apresentou ao plantel e *staff* de apoio, o principal objetivo para a época: “Jogar para ganhar todos os Jogos”. Mais que um objetivo, definiu-se um estado de espírito, uma mentalidade e uma atitude vencedora que devia ser aplicada por todos os elementos durante a época desportiva.

A nível competitivo, o objetivo principal formulado pelo Departamento de Futebol Sénior do SCL e, aceite pela equipa técnica e, posteriormente, pelo plantel foi a melhoria da classificação obtida na época desportiva anterior, referente ao 6º lugar. Este objetivo definido foca-se também em objetivos secundários, sendo a melhoria de todos os parâmetros que envolvem a classificação, ou seja, golos marcado, golos sofridos, pontuação obtida, tal como, a obtenção da manutenção.

Ainda no nível competitivo, alterando do contexto do Campeonato Pró-Nacional da AFL para a Taça da AFL, formula-se o objetivo de disputar a final da prova, estando este objetivo associado á ambição da possibilidade do clube disputar a Taça de Portugal

na época 2015/2016, de forma a promover o trabalho desenvolvido por todos os elementos do clube.

Ao nível individual, os jogadores expressaram-se e chegou-se a conclusão que todos pretendiam jogar o mais possível, procurarem sempre ser opção principal, o que levou a formular o objetivo como um compromisso de trabalho, no qual se pretendia potenciar as capacidades de todos os jogadores e, que todos os jogadores estivessem preparados para jogar em qualquer momento da época desportiva. Este objetivo criou coesão de grupo e competitividade em todas as sessões de treino, promovendo a evolução de todos os jogadores, de treino para treino.

Todos os objetivos definidos no início da época foram colocados visivelmente no auditório utilizado pela equipa sénior.

3.2. Modelo de Jogo

É com base no modelo de jogo preconizado pelo treinador, que se estrutura e orienta o processo de preparação e treino dos jogadores e das equipas (Lucas, Garganta & Fonseca, 2002).

O modelo de jogo é uma conjectura de jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentos definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva. (Oliveira, 2004).

A implementação do modelo de jogo do Sporting Clube de Lourel resulta do trabalho desenvolvido durante os últimos 4 anos, período de trabalho do treinador principal no clube e, período de trabalho da maioria dos atletas que constituem o plantel com o atual treinador.

Apresentamos assim os princípios orientadores desenvolvidos no modelo de jogo do Sporting Clube de Lourel, nos diversos momentos de jogo e nos esquemas táticos.

3.2.1 Sistema de Jogo

O sistema de jogo adotado pelo SCL durante a época desportiva 2014/2015 foi o 1-4-3-3, enquanto os sistemas de jogo alternativo utilizados em algumas situações durante a época desportiva são: 1-3-4-3 e 1-4-4-2.



Figura 2 - Sistemas de Jogo SC Lourel

O sistema de jogo alternativo 1-4-4-2 era geralmente utilizado em situações momentâneas de desvantagem, no qual o treinador principal pretendia procurar superioridade em zonas próximas da baliza adversária. Enquanto o sistema de jogo alternativo 1-3-4-3 foi utilizado uma única vez, na segunda eliminatória da meia-final da Taça da AFL, onde a equipa se encontrava em desvantagem na eliminatória.

O mais importante não é a forma como os jogadores se posicionam em campo no início do jogo, mas sim a forma como se relacionam entre si quando colocados nestas posições. (Oliveira citado por Silva, 2008).

3.2.2. Organização Defensiva

Oliveira (2004) considera que este momento engloba os comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola com o objetivo de se organizar de forma a impedir que a equipa adversária prepare e crie situações de finalização e golo.

Para o momento de organização defensiva definimos dois Grandes Princípios de Jogo: Todos Defendem e Zona Pressionante. O princípio “todos defendem” transmite claramente a ideia global para o treinador neste momento, no qual se pretende que todos os jogadores tenham clara a ideia de empenho e dedicação a nível defensivo, sendo eficazes e mostrando o querer e vontade de defender associada a uma organização coletiva de qualidade. Ao nível do princípio “zona pressionante”, o treinador transmite a ideia de

que pretende que a equipa após a perda de posse de bola a procure recuperar o mais rápido possível de forma a poder ter o controlo de jogo novamente.

Para atingirem as ideias gerais para o processo defensivo, apresentamos os seguintes princípios orientadores dos comportamentos a adotar no processo defensivo.

Tabela 5 - Princípios da Organização Defensiva

<u>Situação</u>	<u>Princípio</u>	<u>Comportamentos</u>
<u>Pontapé de Baliza adversário - 1ª Fase de Construção do Adversário</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Jogo Direto – Pressão Alta</u> 2. <u>Deixar sair a jogar – Estrategicamente</u> 3. <u>Espaço Reduzido</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avançado pressiona DC do lado da bola; Extremo do lado da bola defende amplitude do lateral, enquanto extremo do lado contrário divide zona entre central e lateral. Médios ajustam posicionamento, encurtando espaços ao adversário. Defesas encurtam espaços para a linha média. 2. Procurar explorar as dificuldades de construção dos defesas adversários, deixando haver o primeiro passe e depois pressionar o portador da bola e ajustando posicionamento ao adversário. Médio Interior lado contrário funciona como 2º PL na Pressão, alternando contenção com cobertura. 3. Encurtar espaços para os adversários, cortando sempre linhas de passe em situação de pressão.
<u>2ª Fase de Construção do Adversário</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Equilíbrio do PL</u> 2. <u>Superioridade ou Igualdade na zona da bola</u> 3. <u>Defesa em Linha</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. PL procura fechar o espaço do médio defensivo 2. Zona pressionante agressiva em superioridade numérica sempre com equilíbrio na zona central. Médio interior a pressionar, Mdef em cobertura defensiva e interior mais longe equilibra; Extremos acompanham subidas dos laterais, impedir 2x1. 3. Central do lado da bola referência do posicionamento da linha defensiva; Centrais controlam movimentos de profundidade.
<u>3ª Fase de construção do adversário</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Impedir inferioridade</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Centrais sempre na área; Lateral Contrário fecha espaço central em situação de cruzamento; médios defendem entrada da área e movimentos dos adversários diretos dentro da área; Marcações individuais dentro da área.
<u>GERAL</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Bloco Defensivo Coeso</u> 2. <u>Defesa a 2 Corredores</u> 3. <u>Progressão em Relação a Bola</u> 4. <u>Agressividade nas 2ªs Bolas</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setores próximos e ajustados, impedir o jogo interior adversário; 2. Basculação constante protegendo sempre o corredor central; 3. Quando a bola anda para trás a equipa sobe no campo, ajustando o posicionamento e encurtando os espaços; 4. Coberturas defensivas constantes e agressivas para recuperar a posse de bola;

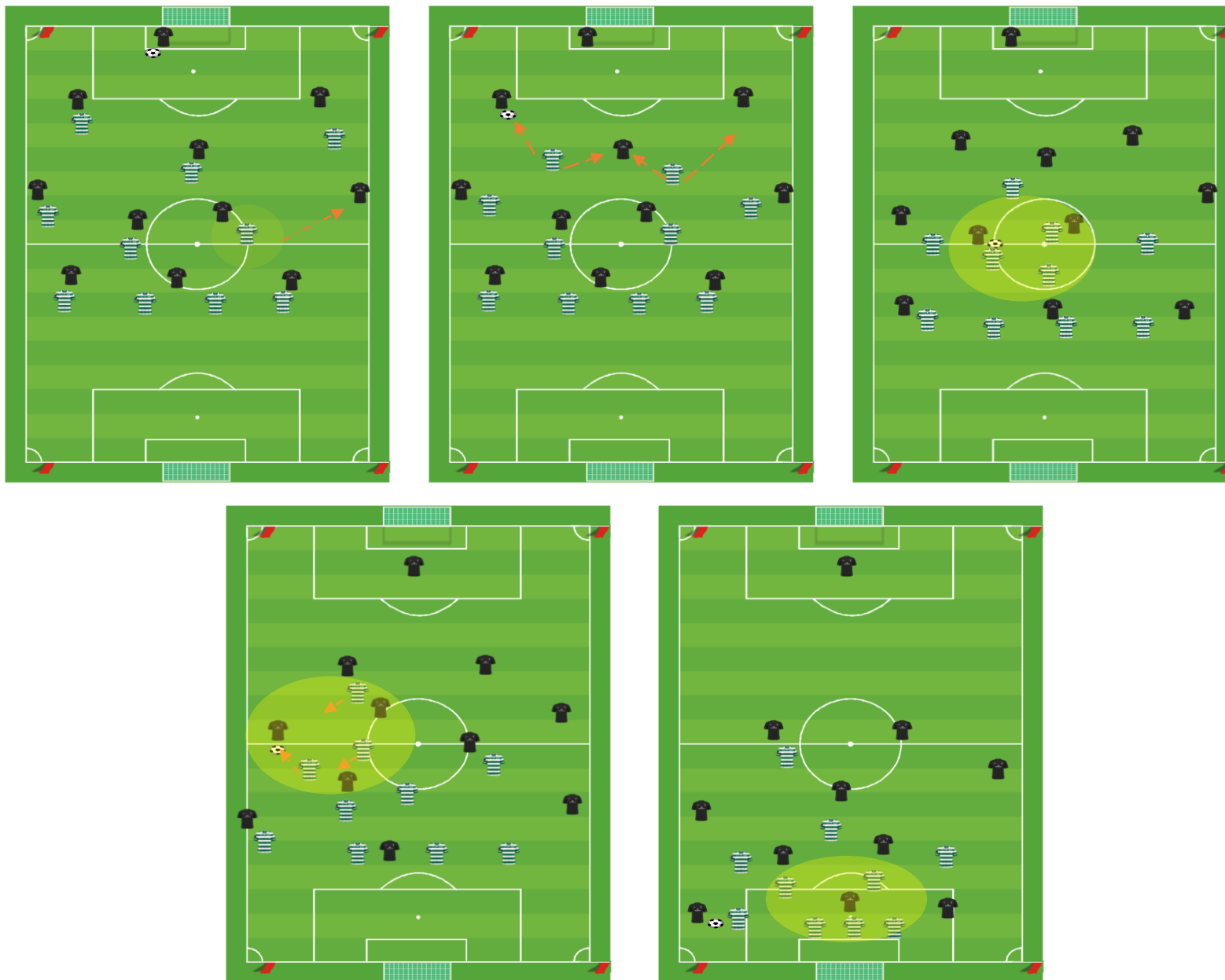


Figura 3 – Ilustração de Princípios da Organização Defensiva

3.2.3 Organização Ofensiva

Oliveira (2004) caracteriza este momento como sendo os comportamentos que a equipa assume quando tem a posse de bola tendo como objetivo preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo.

Para o momento de organização ofensiva a equipa técnica definiu dois Grandes Princípios de Jogo: Todos somos Solução e procurar um Jogo Posicional e Organizado com muita posse de bola. O princípio “ todos somos solução” transmite a ideia global para o treinador neste momento, no qual se pretende que todos os jogadores procurem ser constantemente solução, isto é, sempre que a equipa esteja em posse de bola, todos os jogadores se ajustem no sentido de criar o maior número possível de linhas de passe, aumentando as possibilidades de sucesso de decisão do portador da bola. Ao nível do princípio “jogo posicional e organizado com muita posse de bola”, o treinador transmite ao plantel que procura controlar o jogo desde o primeiro minuto, através da manutenção da posse de bola e de muita dinâmica ofensiva.

Para atingirem tal objetivos, seguem-se os seguintes princípios orientadores de comportamentos dos jogadores no processo ofensivo.

Tabela 6 - Organização Ofensiva - 1ª Fase de Construção

<u>Setor</u>	<u>Princípio</u>	<u>Comportamentos</u>
<u>Defensivo</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Equilíbrio Posicional</u> 2. <u>Assumir Jogo</u> 3. <u>Jogo na Referência</u> 4. <u>Controlo da Profundidade</u> 5. <u>Jogo Direto do Gr</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. DC em Largura e Laterais em amplitude e profundidade 2. DC com espaço conduzem bola 3. DC pressionados procuram PL, procurando jogo de apoio dos médios, ou profundidade dos extremos 4. Após jogo direto, “voz de comando” para encurtar e ajustar posicionamentos para ganhar segundas bolas. 5. Equipa ajusta posicionamento do lado da bola.
<u>Médio</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Linha Defensiva de 3</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Médio Defensivo baixa criando superioridade numérica para circulação de posse de bola; Médio Interior aproxima, outro procura espaço entrelinhas.
<u>Ofensivo</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>PL em Apoio e Extremos em Profundidade</u> 2. <u>Extremos por Dentro, PL em Profundidade</u> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. PL procura espaços para situações de jogo direto, situação que promove movimentos interiores e em profundidade de extremos. 2. Extremos procuram desmarcações em espaço interior libertando largura para os laterais

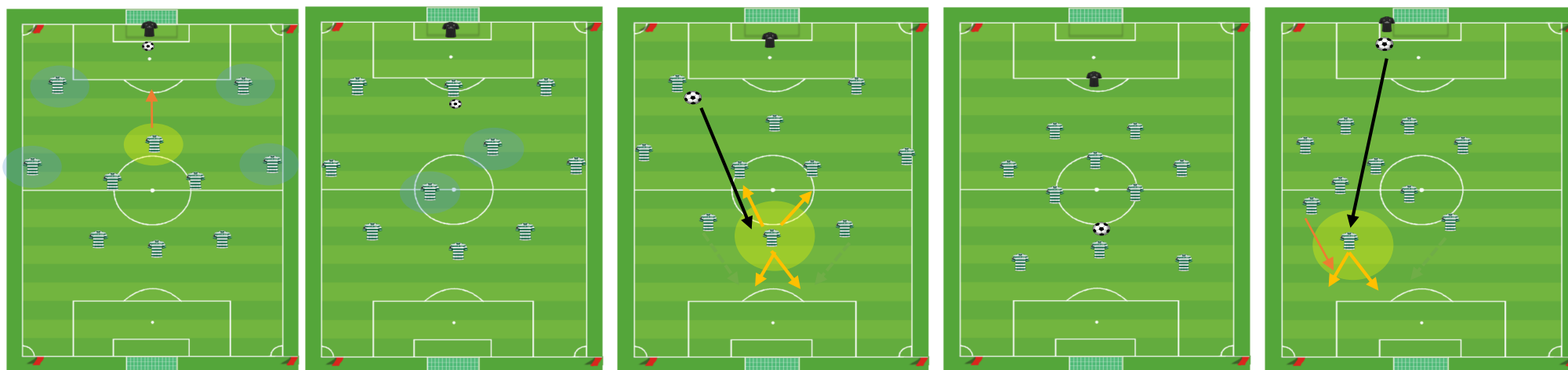


Figura 4 - Ilustração da 1ª Fase de Construção - Organização Ofensiva

Tabela 7 - Organização Ofensiva - 2ª Fase de Construção

<u>Setor</u>	<u>Princípio</u>	<u>Comportamentos</u>
<u>Defensivo</u>	1. <u>Subir em Bloco – Linha defensiva ajusta consoante a progressão no campo.</u>	1. Defesas Centrais fornecem coberturas ofensivas ao portador da bola; Lateral do lado da bola dá profundidade máxima, enquanto do lado contrário procura equilíbrio defensivo.
<u>Médio</u>	1. <u>Variação do Centro de Jogo</u> 2. <u>Linhas de Passe Interior e Referenciais</u> 3. <u>Movimentos de rutura</u>	1. Variar centro de jogo com frequência, alternância de passe (curto-curto-longo); exploração dos corredores e zonas do campo com menos densidade defensiva (circulação rápida ou passe longo). 2. Médio Defensivo procura constantemente coberturas ofensivas e equilíbrio defensivo; jogador mais fixo do meio-campo. 3. Médios Interiores com liberdade para procurarem espaços com movimentos de rutura.
<u>Ofensivo</u>	1. <u>Jogo Interior vs Exterior</u> 2. <u>Referencia PL</u> 3. <u>Movimentos de Rutura</u> 4. <u>Fixação de Adversários</u>	1. Extremos procuram movimentos de apoio no corredor central (lado da bola) e, exploram largura e profundidade no corredor contrário. 2. PL como referência central e direta 3. Extremos assumem papel essencial em movimentos de exploração de profundidade 4. Procurar situações de 2x1, fixando adversário e entregando a bola a colega.

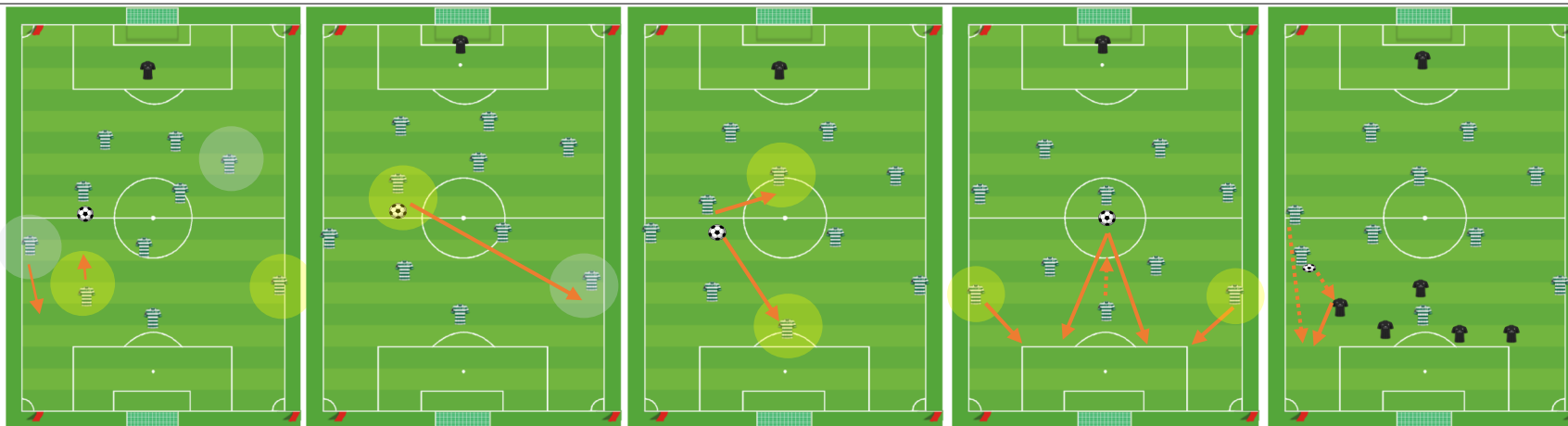


Figura 5 – Ilustração da 2ª Fase de Construção – Organização Ofensiva

Tabela 8 - Organização Ofensiva - 3ª Fase de Construção

<u>Setor</u>	<u>Princípio</u>	<u>Comportamentos</u>
<u>Defensivo</u>	1. <u>Bloco Defensivo ajustado e subido</u>	1. Defesas Centrais preparados para 2ªs bolas longas e possível transição ofensiva do adversário; Laterais com responsabilidade de 2ªs bolas nos corredores laterais.
<u>Médio</u>	1. <u>Aproximação de Zonas de Finalização</u>	1. Médios ofensivos em zona de finalização; Médio mais próximo em zona de penalti; segundo médio interior zona da entrada da área e médio defensivo equilibra e disponível para as 2ªs bolas.
<u>Ofensivo</u>	1. <u>Finalizar</u> 2. <u>Cruzamentos "orientados"</u>	1. Extremo do Lado Contrário ataca 2º poste, enquanto PL procura atacar 1º poste. 2. Procurar cruzamentos sintonizados com os movimentos dos jogadores que procuram finalizar.

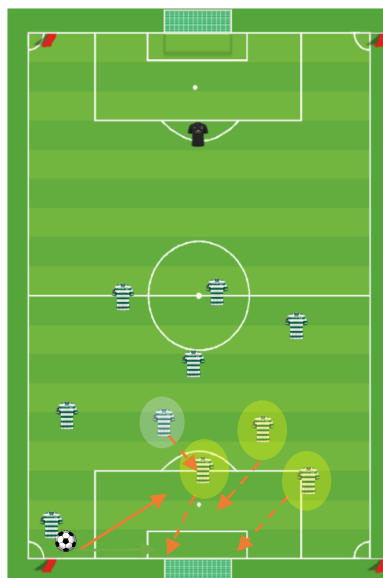


Figura 6 - Ilustração da 3ª Fase de Construção - Organização Ofensiva

3.2.4 Transição Ataque-Defesa (Defensiva)

Oliveira (2004) caracteriza este momento como sendo os comportamentos que se devem adotar durante os segundos que se seguem à perda da posse de bola.

Para o momento de transição defensiva a equipa técnica definiu como Grande Princípio: “Recuperar a bola o mais rápido possível”. Este princípio transmite a ideia clara de reagir rapidamente a perda de posse de bola de forma a voltar ao controlo do jogo.

Para atingirem tal objetivos, seguem-se os seguintes princípios orientadores de comportamentos dos jogadores no processo de transição defensiva:

Tabela 9 - Princípios da Transição Ataque - Defesa

<u>Princípio</u>	<u>Comportamentos</u>
<u>Mudança de Comportamento</u>	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Rápida reação a perda de posse de bola, realizando pressão imediata ao portador da posse de bola e linhas de passe mais próximas.</i>2. <i>Jogador que perde a posse de bola realiza a primeira pressão, procurando recuperar a bola de imediato</i>3. <i>Jogadores mais distantes equilibram a equipa.</i>
<u>Bola Coberta vs Descoberta</u>	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Em situação de bola coberta (adversário com bola com oposição), equipa encurta espaço. Médios pressionam zonas próximo da bola e equilibram corredor central e avançados procuram pressionar linha defensiva.</i>2. <i>Em situação de bola descoberta (adversário com bola sem oposição) baixa o bloco defensivo.</i>

3.2.5. Transição Defesa-Ataque (Ofensiva)

Oliveira (2004) caracteriza este momento como sendo os comportamentos durante os segundos que se seguem à recuperação da posse de bola. Estes instantes são de extrema importância uma vez que as equipas encontram-se momentaneamente desorganizadas para o novo momento que tem de assumir.

Para o momento de transição ofensiva a equipa técnica definiu como Grande Princípio: “Exploração da desorganização defensiva adversária” e, em caso de inferioridade numérica, manter a posse de bola. Este momento transmite a clara ideia de

que os segundos após a recuperação da posse de bola são importantes para explorar a desorganização do adversário, no entanto, em situação de impossibilidade de explorar essa desorganização é preferível manter a posse de bola e passar a organização ofensiva e controlar o jogo.

Para atingirem tal objetivos, seguem-se os seguintes princípios orientadores de comportamentos dos jogadores no processo de transição ofensiva.

Tabela 10 - Princípios da Transição Defesa - Ataque

<u>Princípio</u>	<u>Comportamentos</u>
<u>Sair da Zona de Pressão Adversária</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Procurar tirar bola da zona de pressão 2. Variação do centro de jogo ou exploração dos corredores laterais (recuperação no CC)
<u>Mudança de Comportamento</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1º Passe é o mais importante, rápido e com qualidade, procurando essencialmente jogadores na largura e profundidade 2. Recuperação no setor defensivo, Avançado procura linhas de passe seguras e de apoio, temporizando as situações de ataque e esperar apoios frontais para melhor progressão no terreno. 3. Recuperação no setor médio, avançado procura movimentos de profundidade. 4. Médio Defensivo oferece sempre coberturas ofensivas e linhas de passe seguras. 5. Privilegiar corredor central para progressão, aumentado leque de opções ao portador da bola.
<u>Transição vs Organização</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.

3.2.6. Esquemas Táticos

3.2.6.1 Cantos Defensivos

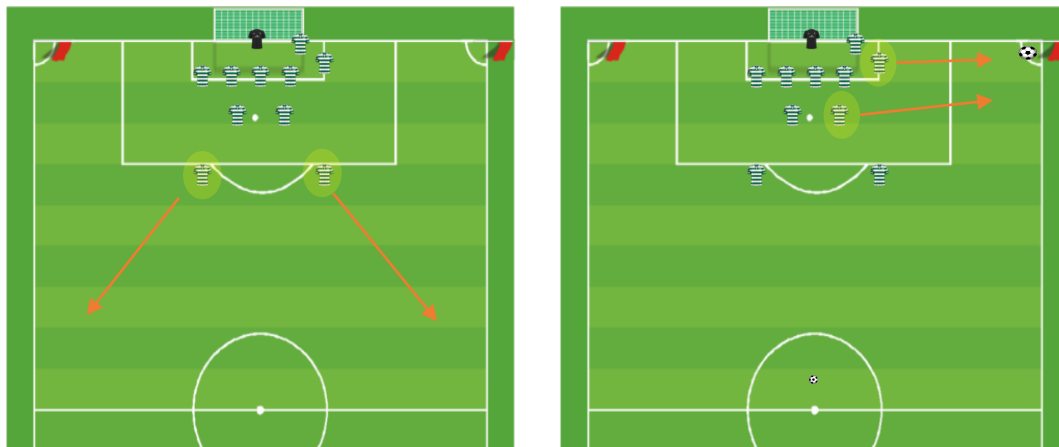


Figura 7 - Ilustração dos Esquemas Táticos - Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos definiu-se marcação à zona como principal método defensivo, no entanto, em alguns jogos, utiliza-se marcação mista, com marcação individual a “jogadores chave” adversários.

Sendo assim a equipa organiza-se:

- 1 jogador no 1º poste;
- Uma linha de 4 jogadores, aproximadamente na linha de pequena área;
- 1 jogador no espaço entre o 1º poste e a linha de 4 jogadores;
- 2 jogadores na zona do penalti e;
- 2 jogadores na entrada da área

Em situações de cantos curtos, saem imediatamente na pressão ao portador da bola o jogador do espaço e um dos jogadores da zona do penalti.

Os jogadores que se colocam na entrada da área apresentam funções defensivas, tal como, são os primeiros jogadores a realizar movimentos para realizar transição ofensiva. Em diversas situações, após a marcação do canto, estes jogadores saem em velocidade para os corredores laterais procurando surpreender o adversário caso a equipa recupere a posse de bola.

3.2.6.2 Cantos Ofensivos

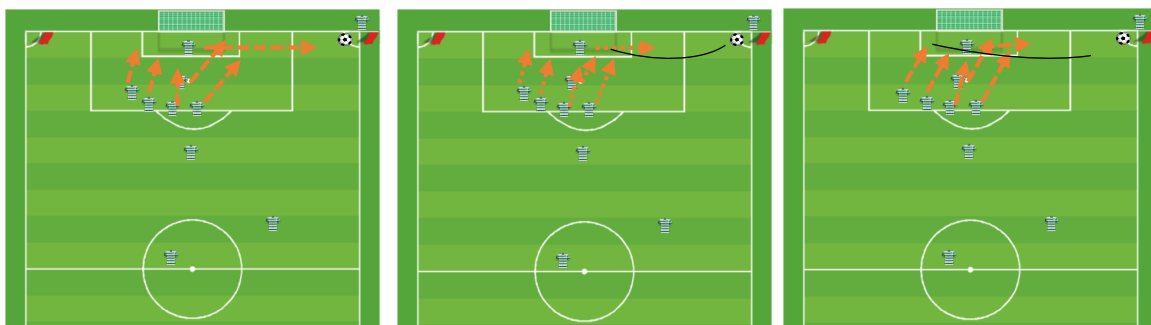


Figura 8 - Ilustração dos Esquemas Táticos - Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos foram pré-definidos 3 tipos de cantos “padrão”:

1. Canto Curto com combinação direta, progredindo com cruzamento ou remate cruzado.
2. Canto Longo com exploração do 1º poste, com indicação gestual do marcador do canto.
3. Canto Longo com exploração do 2º poste, com indicação gestual do marcador do canto.

Todos os jogadores têm funções diferentes, explorando zonas de ataque diferentes, essencialmente:

- Zona do 1º Poste;
- Zona do 2º Poste;
- Zona Central e Penalti;
- Cobertura ofensiva na entrada da área.

Em situações estratégicas foram utilizadas outro tipo de movimentações, procurando explorar fragilidades defensivas do adversário, previamente analisadas. Por exemplo, situações de canto explorando a entrada da área para finalização.

3.2.6.3 Livres Defensivos

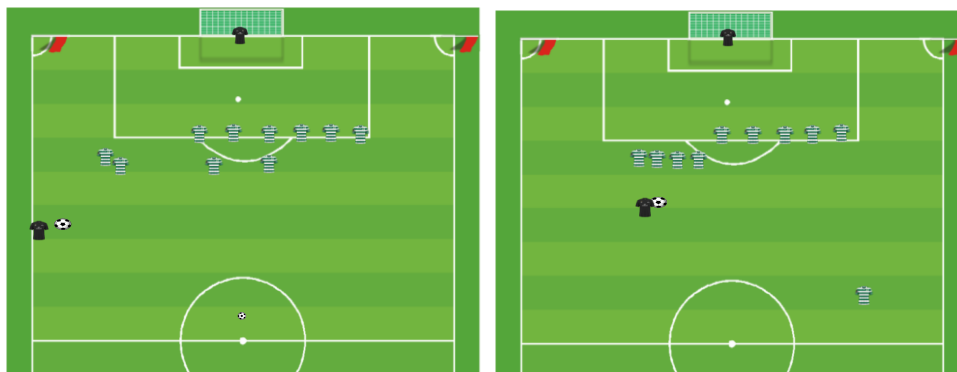
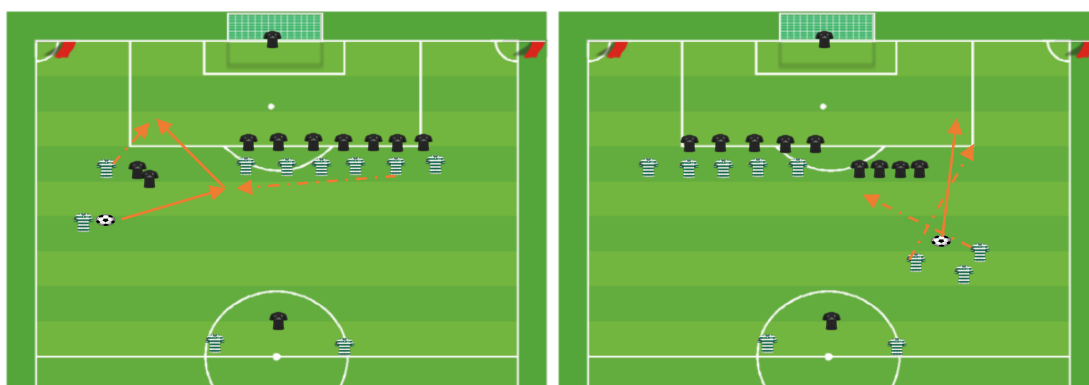


Figura 9 - Ilustração dos Esquemas Táticos - Livres Defensivos

Nos livres defensivos laterais, geralmente a barreira é composta por 2 elementos, no entanto, este tipo de situações o Guarda-Redes toma a decisão de colocar mais ou menos jogadores. Os outros jogadores organizam-se marcando a zona, colocados na entrada da área e, dois jogadores com a responsabilidade de defender a entrada da área (2ªs bolas) e são responsáveis pelo primeiro movimento ofensivo após recuperação da posse de bola.

Nos livres frontais defensivos, o Guarda-Redes é responsável por organizar a barreira, tomando a decisão do número de jogadores necessários para a sua constituição (geralmente 4 ou 5). Os jogadores fora da barreira defendem à zona, sempre que possível fora da área. Nestes casos o extremo do lado contrário ao livre não defende, procurando o corredor lateral, sendo referência para transição ofensiva.

3.2.6.4 Livres Ofensivos



Nos livres ofensivos definimos dois tipos de ação:

1. Livre “Estudado”
2. Livre Direto

As duas situações apresentadas nas imagens são referentes a livres “estudados” e realizados em alguns jogos. No entanto, as situações mais utilizadas neste tipo de situações são os livres diretos.

No caso dos livres laterais, o foco do marcador do livre é a colocação da bola na zona do segundo poste, onde os jogadores vão atacar a bola e onde o Guarda-Redes adversário tem maior dificuldade de defesa.

3.3 Planeamento e Periodização da época 2014/2015

3.3.1 Programação do Processo de Treino

O planeamento e periodização da época desportiva 2014/2015 foi dividido em dois períodos: período pré-competitivo ou pré época e, período competitivo, que em conjunto se designam de macrociclo

Castelo (1996) define microciclo como a unidade mais básica pela qual o treinador organiza as sessões de treino. Sendo assim, foi considerado como microciclo o período entre dois jogos oficiais.

O período preparatório ou pré-competitivo é definido pelo início das sessões de treino (18 de Agosto de 2014) até ao microciclo que antecede o primeiro jogo competitivo (20 de Setembro de 2014), perfazendo um total de 5 microciclos, 27 treinos e 5 jogos particulares. A tabela 11 apresenta o planeamento realizado para o período pré-competitivo.

Tabela 11 - Periodização e Planejamento Período Pré-Competitivo

Microciclo/Dia da Semana	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Microciclo 1	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação • Modelo de Jogo • Adaptação ao Esforço 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva • Transição Ofensiva • Resistência 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Ofensiva • Transição Defensiva • Força Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva • Organização Ofensiva • Resistência Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Transição Defensiva • Transição Ofensiva • Velocidade Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Esquemas Táticos <hr/> 1º Jogo Particular	Folga
Microciclo 2	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva • Organização Ofensiva • Recuperação Ativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Ofensiva • Transição Defensiva • Resistência 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva • Transição Ofensiva • Força Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Ofensiva vs Organização Defensiva • Resistência Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Transição Ofensiva vs Transição Defensiva • Velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Esquemas Táticos <hr/> 2º Jogo Particular	Folga
Microciclo 3	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva • Organização Ofensiva • Recuperação Ativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva • Transição Ofensiva • Resistência 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Ofensiva • Transição Defensiva • Força Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Ofensiva vs Organização Defensiva • Resistência Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Transição Ofensiva • Transição Defensiva • Velocidade Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Esquemas Táticos <hr/> 3º Jogo Particular	Folga
Microciclo 4	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva • Organização Ofensiva • Recuperação Ativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Ofensiva • Transição Defensiva • Resistência 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva • Transição Ofensiva • Força Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Ofensiva vs Organização Defensiva • Resistência Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Transição Ofensiva • Transição Defensiva • Velocidade 	4º Jogo Particular	5º Jogo Particular
Microciclo 5	Folga	<ul style="list-style-type: none"> • Análise Rendimento • Recuperação Ativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Defensiva e Transição Ofensiva • Força Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Estratégia Específica para 1º Jogo Oficial • Resistência Específica 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização Ofensiva, Transição Defensiva • Velocidade 	Folga	1º JOGO PRÓ-NACIONAL

Durante o período competitivo a equipa técnica definiu um microciclo padrão correspondente a 4 sessões de treino e um momento competitivo. Oliveira citado por Silva (2008) refere que o padrão semanal visa preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte. A tabela 12 apresenta a predominância das qualidades físicas desenvolvidas durante o microciclo, tal como as tarefas desenvolvidas como orientação o jogo anterior, o jogo seguinte e o modelo de jogo.

Tabela 12 - Microciclo Padrão do Período Competitivo

2					S	
a	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	á	Domingo
F					b.	
F	Recuperação Ativa;	Força Específica;	Resistência		F	
o	Análise Coletiva do	Análise do	Específica;	Velocidade Especifica;	o	
l	Rendimento da Equipa	Adversário	Estratégia de Jogo	Esquemas Táticos	l	JOGO
g					g	
a					a	

A tríade apresentada na figura 10 é essencial para a conceção e operacionalização do processo de treino e de cada microciclo.

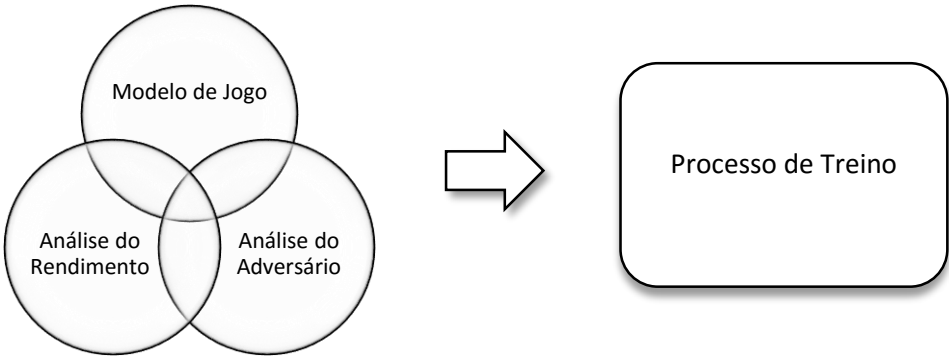


Figura 10 - Tríade Orientadora do Processo de Treino.

É com base nesta tríade que são planeadas e operacionalizadas todos os microciclos e respetivas sessões de treino.

A essência do processo de treino é a indução de mudanças observáveis nos comportamentos, estando o ensino/treino de habilidades dependente de uma análise que permita melhorar a performance desportiva (Hughes, 2005).

Traduzindo as informações presentes na tabela 6, apresentamos detalhadamente o que se pretende em cada sessão de trabalho.

1. Terça-Feira – 1º Treino Semanal: Análise coletiva do rendimento da equipa no jogo anterior, sempre que possível, utilizando meios audiovisuais; trabalho de recuperação dos atletas e adaptação das cargas aos jogadores menos utilizados e não utilizados; correção dos aspetos negativos observados durante a análise coletiva.
2. Quarta-Feira – 2º Treino Semanal: Introdução e apresentação do relatório de observação do adversário; Exercícios em espaços reduzidos, com um número reduzido de jogadores e de duração curta.
3. Quinta-Feira – 3º Treino Semanal: Apresentação estratégia para jogo seguinte; exercícios procuram ser mais globais, com espaços de ação maiores, com mais jogadores e com uma duração maior.
4. Sexta-Feira – 4º Treino Semanal: Exercícios focam a velocidade de execução e velocidade de reação, com duração reduzida; geralmente treino foca-se também em situações de bola parada.

Carvalho, Lage e Oliveira (2014) apresentaram 3 princípios metodológicos que foram tidos em conta na conceção dos microciclos:

1. Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

Desenvolver, construir e planejar sessões de treino e exercícios com diferentes tipos de esforço, ou seja, o foco está na alternância da dimensão física do microciclo, de modo a que os jogadores não entrem em estado de sobre-treino ou fadiga. A preocupação no planeamento de exercícios, tendo em conta que não podemos isolar uma capacidade física, era procurar estimular a qualidade física pretendida através de exercícios com características que destacam essas qualidades.

2. Princípio da Progressão Complexa

Desenvolver exercícios e sessões de treino de forma progressiva, ou seja, de conteúdos e objetivos de exercícios simples aumentando gradualmente a complexidade.

Este princípio teve especial importância no período preparatório, sendo abordados inicialmente os princípios globais do modelo de jogo e, gradualmente desenvolvendo os princípios específicos do modelo de jogo. No período competitivo implementou-se durante as sessões de treino, no qual eram planeados exercícios que promovessem o aumento da complexidade progressiva.

3. Princípio das Propensões

Conceber exercícios específicos que procurem promover e potenciar determinados comportamentos em detrimento de outros. Ou seja, exercícios que procurem promover muitas vezes “x” comportamentos, por exemplo, se o objetivo é explorar os corredores laterais e situações de finalização após cruzamento, os exercícios devem promover esse tipo de situações para que sejam experienciados e realizados muitas vezes durante o exercício.

3.3.2 Planeamento das Sessões de Treino

Silveira Ramos (2003) considera a metodologia do treino como um processo sistémico, organizado, com efeito acumulativo, que pretende preparar o praticante para as diversas exigências da competição, implicando, em princípio, uma repetição de tarefas, racionalizando economicamente as ações para o máximo rendimento possível.

Todas as sessões de treino e exercícios são planeados com o objetivo claro de obter o melhor rendimento possível no momento competitivo, o Jogo. Uma das preocupações no início da época desportiva foi perceber a ocupação profissional de cada jogador, procurando perceber as cargas a que estavam sujeitos durante o dia, promovendo um planeamento com essa particularidade em consideração.

No planeamento de treino foram utilizados algumas estratégias de forma a otimizar o tempo de prática e otimizar o tempo de treino, como por exemplo: definição do tempo despendido em cada exercício tal como os respetivos tempos de repouso e transição, definição prévia da disposição dos jogadores, da distribuição dos jogadores por grupos ou equipas e, disposição prévia do material necessário para os exercícios de treino.

Uma das características essenciais de um treinador, verificada durante o processo de treino foi a capacidade de adaptar exercícios e sessões de treino sempre com foco nos objetivos propostos. Durante a época desportiva verificaram-se numerosas situações de jogadores faltarem ao treino, situação que promove logo uma alteração e adaptação do

planeado. Tal como adaptar exercícios devido á facilidade de obtenção dos objetivos ou devido ao insucesso do exercício, havendo a necessidade de reajustar algumas condicionantes ou o exercício na globalidade.

Outra característica importante e observada durante o processo de treino é a capacidade de comunicação e explicação dos exercícios. Neste caso, a explicação do exercício era realizada com recurso de quadro tático e, quando necessário, exemplificado.

3.3.3 Planeamento dos Exercícios de Treino

O modelo de jogo é considerado o ponto de partida para o planeamento do processo de treino (Garganta & Pinto, 1998; Garganta, 2000) e deve estar sempre presente através dos exercícios que o operacionalizam.

Ulatowski (1975) citado por Queiroz (1986) considera que a eficiência do treino depende, em primeiro lugar, da escolha e da execução dos exercícios.

O exercício de treino deve conter identidade, isto é, a sua estrutura e conteúdo devem ser concordantes com a estrutura e conteúdo específicos do jogo (Teodoresco, 1981; Heddergot, 1978; citado por Queiroz, 1986). Queiroz (1986) afirma que assegurado o grau de identidade dos exercícios de treino, garante-se também a especificidade do estímulo de treino para uma adaptação dos diferentes subsistemas dos jogadores.

Oliveira (2004) considera que um dos objetivos principais do processo de treino deverá ser fomentar a possibilidade de transmissão e aquisição dos conhecimentos específicos, coletivos e individuais, à equipa e aos jogadores, para, dessa forma, aumentar a qualidade do desempenho.

A utilização de exercícios complexos, que recorrem à competitividade entre jogadores e equipas, aumenta a aplicação e significado dos jogadores ao exercício e, consequentemente, aumenta o transfer entre a situação de treino e a situação competitiva (Barbosa, 2014). O mesmo autor refere que é importante a adoção de exercícios que promova a competitividade, seja num exercício seja ao longo da sessão de treino, entre jogadores e/ou equipas. Esta estratégia aumenta o transfer para a situação de jogo, onde esperamos que o jogador pretenda sempre ganhar e, aumenta a realidade e a semelhança do treino para a competição.

As referências apresentadas sustentam as orientações seguidas para o planeamento dos exercícios durante a época desportiva 2014/2015:

1. Modelo de Jogo

Todos os exercícios devem procurar desenvolver as ideias de jogo adotadas, otimizando e consolidando os princípios de jogo estabelecidos.

Castelo (2003) refere que a modelação do exercício de treino é um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição. Ou seja, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição inerente ao jogo de futebol, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a otimização do processo de treino.

2. Tríade Modelo de Jogo, Jogo Anterior e Jogo Seguinte

Os exercícios eram planeados tendo em conta estes três parâmetros. Como referido na alínea 1, o modelo de jogo é a referência principal. Relativamente ao jogo anterior, era analisado o rendimento e desenvolvidos exercícios para corrigir ou potenciar pontos negativos registados no jogo anterior. O jogo seguinte influenciava o planeamento visto que o objetivo seria desenvolver exercícios para anular os pontos fortes do adversário e explorar os pontos negativos do adversário.

A análise de jogo está relacionado com a avaliação da própria equipa e dos adversários, como forma de, posteriormente à análise, adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição (Ventura, 2013).

3. Utilização de exercícios com sistema de pontuação

Os exercícios que utilizam sistemas de pontuação promovem competitividade entre jogadores e equipas, promovendo um transfer elevado entre a situação de treino e competição. Neste parâmetro, devemos utilizar sistemas de pontuação simples e de fácil utilização, para que não se perca a contagem dos pontos e, os jogadores se mantenham motivados.

4. Princípio da Progressão Complexa

Como referido na definição e planeamento do microciclo padrão, as sessões de treino devem iniciar com exercícios com conteúdos e objetivos simples, aumentando gradualmente a complexidade durante a sessão de treino.

3.4 Controlo do Processo de Treino

Durante a época desportiva, a criação de exercícios de treino tinham como foco o desenvolvimento do modelo de jogo da equipa, procurando um transfer elevado para a situação de jogo. Para além disso, foram realizados exercícios de complemento (condicional, técnico e mental), tal como, exercícios globais, situações de jogo livre (“peladas”) e situações de jogo “formal” (treino conjunto).

Relativamente ao controlo de treino foi utilizada uma sistematização específica para a equipa do Sporting Clube de Lourel, tendo em conta o modelo de jogo adotado pelo treinador e os objetivos dos exercícios de treino, sendo apresentadas de seguida:

- Categorias dos Exercícios

1. Global
2. Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo
3. Complementar

3.4.1 Categoria Global

Relativamente à categoria *GLOBAL*, englobamos todos os exercícios que procuram desenvolver a capacidade de jogar na generalidade. Esta categoria foi dividida em duas subcategorias, de acordo com os objetivos dos exercícios.

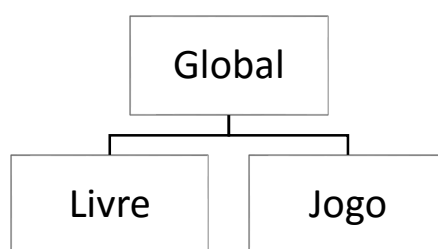


Figura 11 - Organograma Exercícios Globais

A subcategoria *LIVRE* corresponde aos exercícios globais onde se embora jogue com a generalidade das regras do Futebol, o jogo decorre de forma livre, com reduzida orientação para os comportamentos táticos associados à competição (Caldeira, 2013). Geralmente, estes exercícios estabelecem um ambiente descontraído, onde se procura o puro prazer de “jogar a bola”.

A subcategoria *JOGO* corresponde aos exercícios formais de jogo, tradicionalmente designados de treino conjunto.

3.4.2 Categoria Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo

Relativamente à categoria OTIMIZAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DO MODELO DE JOGO, englobamos todos os exercícios que pretendem desenvolver as ideias e princípios de jogo adotados. Esta categoria divide-se em cinco subcategorias correspondentes aos momentos de jogo e, aos esquemas táticos.

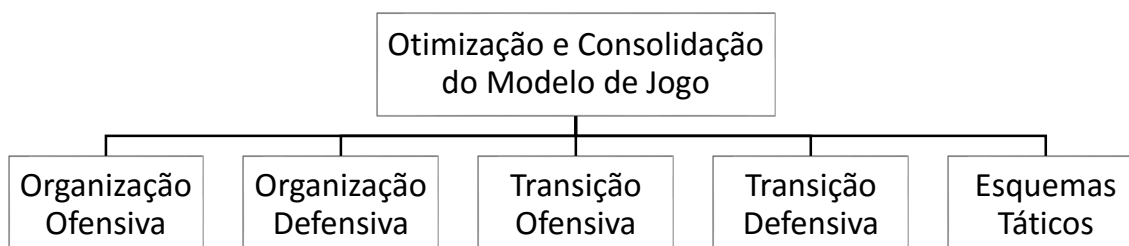


Figura 12 - Organograma dos Exercícios de Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo

3.4.2.1 Organização Ofensiva

Nesta subcategoria inserem-se os exercícios utilizados para promoção de aprendizagem e/ou consolidação dos princípios de jogo adotados em momento de organização ofensiva.

3.4.2.2 Organização Defensiva

Nesta subcategoria inserem-se os exercícios utilizados para promoção de aprendizagens e/ou consolidação dos princípios de jogo adotados em momento de organização defensiva.

3.4.2.3 Transição Ofensiva

A esta subcategoria pertencem os exercícios utilizados para promover aprendizagem e/ou consolidação dos princípios de jogo adotados em momento de transição para o ataque.

3.2.4.4 Transição Defensiva

Nesta subcategoria inserem-se os exercícios utilizados para promover aprendizagem e/ou consolidação dos princípios de jogo adotados em momento de transição para a defesa.

3.2.4.5 Esquemas Táticos

Os exercícios englobados nesta categoria são utilizados para fomentar a aprendizagem e/ou aperfeiçoamento dos esquemas táticos, na vertente defensiva e ofensiva.

3.4.3 Categoria Complementar

Relativamente à categoria COMPLEMENTAR, englobam-se todos os exercícios que pretendem desenvolver as capacidades técnicas dos jogadores, exercícios de predominância condicional e os momentos de trabalho mental/psicológico.

As subcategorias são apresentadas na seguinte figura:

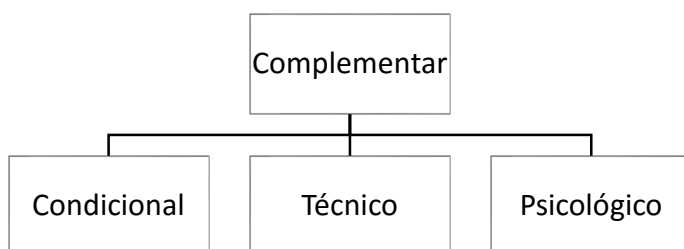


Figura 13 - Organograma dos Exercícios Complementares

3.4.3.1 Complementar – Condicional

Esta subcategoria engloba os exercícios que procuram essencialmente promover e potenciar as capacidades físicas dos jogadores e, é dividida em seis sub-subcategorias, apresentadas na seguinte figura:

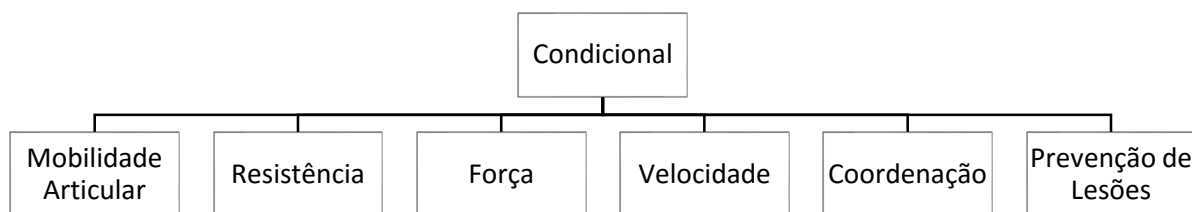


Figura 14 - Organograma dos Exercícios Complementares - Condicionais

3.4.3.1.1 Mobilidade Articular

Nesta sub-subcategoria inserem-se os exercícios, geralmente, utilizados na fase inicial das sessões de treino que procuram promover a ativação geral dos jogadores.

3.4.3.1.2 Resistência

Nesta sub-subcategoria inserem-se os exercícios “isolados” que procuram promover o desenvolvimento da condição física ao nível da resistência.

Um exemplo de exercício catalogado nesta sub-subcategoria é a corrida intermitente 30:30, no qual se pretende desenvolver os processos de adaptação aeróbia de alta intensidade e, que se baseia em corrida de 30 segundos de esforço e 30 segundos de recuperação.

3.4.3.1.3 Força

Nesta sub-subcategoria inserem-se os exercícios “isolados” que procuram promover o desenvolvimento da condição física ao nível da força.

Um exemplo de exercício catalogado nesta sub-subcategoria é o trabalho desenvolvido com recurso a cargas exteriores (pesos livres, etc), sendo disso o caso do agachamento ou afundo com impulsão, com objetivo de melhorar a musculatura envolvida no movimento.

3.4.3.1.4 Velocidade

Nesta sub-subcategoria inserem-se os exercícios analíticos que procuram promover o desenvolvimento da condição física ao nível da velocidade.

Um exemplo de exercício de velocidade é o designado “jogo do buzz”, que consiste num quadrado com quatro cones de cores diferentes, no qual o jogador tem como objetivo reagir rapidamente ao estímulo auditivo do treinador, tocando no cone da cor indicada pelo treinador.

3.4.3.1.5 Coordenação

Nesta sub-subcategoria inserem-se os exercícios que procuram desenvolver a capacidade coordenativa dos jogadores.

Um exemplo deste tipo de exercícios, recorrendo às escadas de agilidade, é os jogadores realizarem diferentes movimentos coordenativos (Skipping com dois apoios em cada espaço, Skipping com um apoio em cada espaço, Skipping dentro e fora, etc.).

3.4.3.1.6 Prevenção de Lesões

Nesta sub-subcategoria inserem-se exercícios que procuram desenvolver estímulos essenciais para prevenir lesões. Este tipo de exercícios era desenvolvido e planeado pela equipa técnica e pelo departamento médico.

Exercícios exemplificativos desta sub-subcategoria são os exercícios de trabalho propriocetivo, recorrendo a superfícies instáveis.

3.4.3.2 Complementar-Técnico

Esta subcategoria engloba os exercícios que procuram essencialmente promover e potenciar as capacidades técnicas dos jogadores e, é dividida em três sub-subcategorias, apresentadas na seguinte figura:

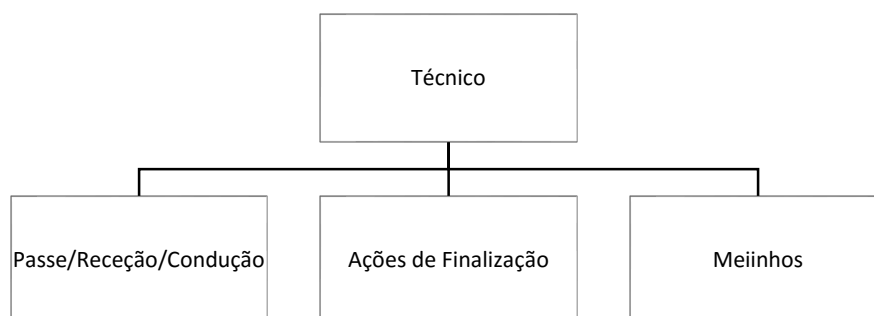


Figura 15 - Organograma dos Exercícios Complementares - Técnicos

3.4.3.2.1 Passe/Recepção/Condução

Esta sub-subcategoria engloba os exercícios que promovem as técnicas de progressão (condução, drible) e as técnicas de conexão (passe e recepção). Sendo geralmente realizados na fase inicial da sessão de treino.

3.4.3.2.2 Ações de Finalização

Esta sub-subcategoria engloba os exercícios que procuram promover aprendizagem, consolidação e aperfeiçoamento das diversas situações e gestos técnicos de finalização.

3.4.3.2.3 Meios

Esta sub-subcategoria tal como a designação indica refere-se aos exercícios tradicionais de meios ou “rabias”, que promovem um excelente exercício técnico.

Este tipo de exercício foi muito utilizado durante a época desportiva, sendo justificado pela equipa técnica pensar que é um exercício que todos os jogadores se sentem motivados e gostam de fazer como desenvolve a capacidade técnica, essencialmente a nível do passe.

3.4.3.3 Complementar – Psicológico

Esta subcategoria engloba as intervenções da equipa técnica perante o plantel, sendo geralmente realizadas no auditório do clube. Nesta subcategoria também é contabilizado o tempo de intervenção do Coaching Ricardo Gomes, que acompanhou a equipa durante a época desportiva.

Sendo assim, a subcategoria divide-se em duas sub-subcategorias apresentadas na seguinte figura:

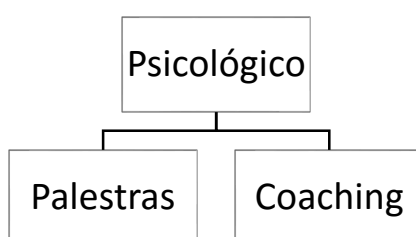


Figura 16 - Organograma dos Exercícios Complementares - Psicológicos

3.4.3.3.1 Palestras

Esta sub-subcategoria consiste na intervenção da equipa técnica ao plantel, essencialmente na análise do rendimento da equipa, na análise do adversário, na apresentação do modelo de jogo, na discussão de variadas temáticas e gestão de conflitos existentes durante a época desportiva.

3.4.3.3.2 Coaching

Esta sub-subcategoria consiste na intervenção do especialista em Coaching Ricardo Gomes, que acompanhou a equipa durante a época desportiva e desenvolveu trabalho ao nível dos objetivos individuais e da automotivação individual dos jogadores. Estas intervenções eram realizadas, geralmente, uma vez por mês. Referindo ainda que esta situação foi apresentada a equipa técnica por parte do Ricardo Gomes, voluntariando-se para desenvolver trabalho junto do plantel na realização de um estudo a nível pessoal.

3.4 Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino

O controlo do volume dos conteúdos de treino da época desportiva foi realizado através da sistematização apresentada no subcapítulo anterior. Esta análise permite perceber o nível de importância de cada conteúdo no planeamento dos exercícios e das sessões de treino da equipa técnica do Sporting Clube de Lourel.

Em diversos exercícios, essencialmente na categoria de Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo, nem sempre foi fácil definir especificamente o tempo despendido em cada subcategoria, tendo em conta que muitos exercícios apresentavam objetivos múltiplos. Caldeira (2013) referiu que existem “zonas cinzentas”, ou seja, alguns exercícios não pertencem exclusivamente a uma categoria ou subcategorias, encontrando-se assim numa “posição-fronteira.”. Sendo assim, a equipa técnica definiu, sempre que um exercício continha objetivos múltiplos, o tempo total do exercício era contabilizado conforme a perceção do treinador sobre os estímulos de cada objetivo durante o exercício. Um exemplo de uma situação do género são exercícios de organização defensiva e transição ofensiva, no qual o foco principal está nos princípios de organização defensiva, no entanto, são inseridos os princípios da transição ofensiva, visto ser a dinâmica do jogo e, ser importante para o fluxo de jogo da equipa.

Inicialmente apresentamos a análise geral das categorias (Global, Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo e Complementar):

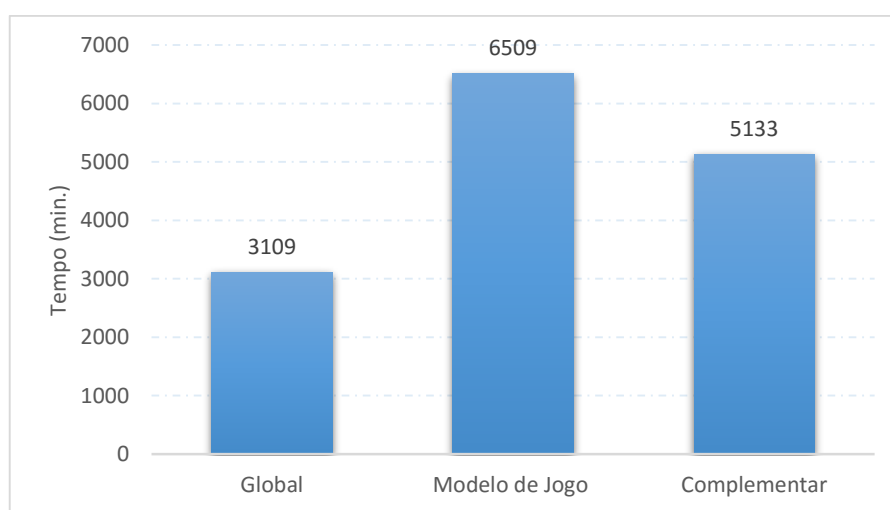


Figura 17 - Volume das Categorias em minutos.

A figura 17 revela que houve uma clara incidência ao nível do treino do modelo de jogo (6509 minutos), seguindo-se a categoria Complementar (5133 minutos) e, por fim, a categoria Global (3109 minutos).

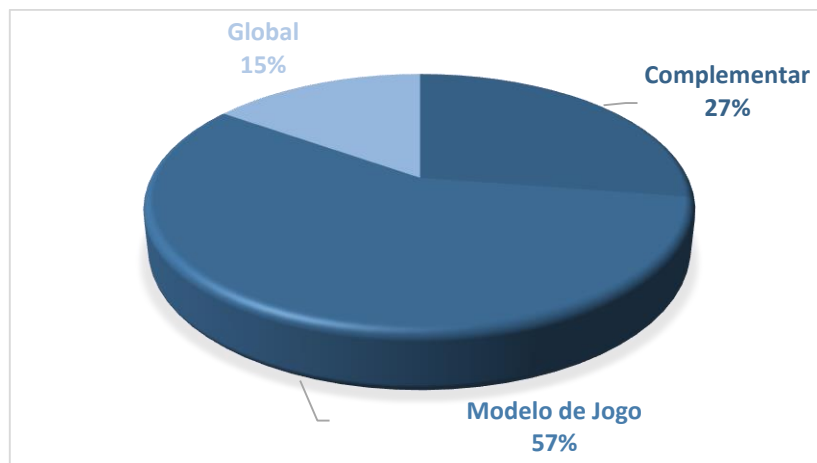


Figura 18 - Volume das Categorias em percentagem.

A figura 18 apresenta o volume das categorias referidas anteriormente em percentagem, verificando que os exercícios que Otimizam e Consolidam o Modelo de Jogo registam 57% dos exercícios das sessões de treino. Enquanto a categoria Complementar apresenta valores de 27% e, a categoria Global apresenta valores de 15% dos exercícios trabalhados ao longo das sessões de treino.

A figura 17 e 18 permitem concluir que o Modelo de Jogo é fundamental no planeamento dos exercícios de treino da equipa técnica do Sporting Clube de Lourel.

Podemos verificar que a segunda categoria mais desenvolvida envolve os conteúdos complementares, podendo os valores altos serem justificados por inserirem-se os exercícios de ativação geral ou aquecimento, sendo um parte importante de todas as sessões de treino.

3.5.1 Controlo do Volume da Categoria Global

Relativamente à quantificação das subcategorias da categoria global, apresentamos a seguinte figura:

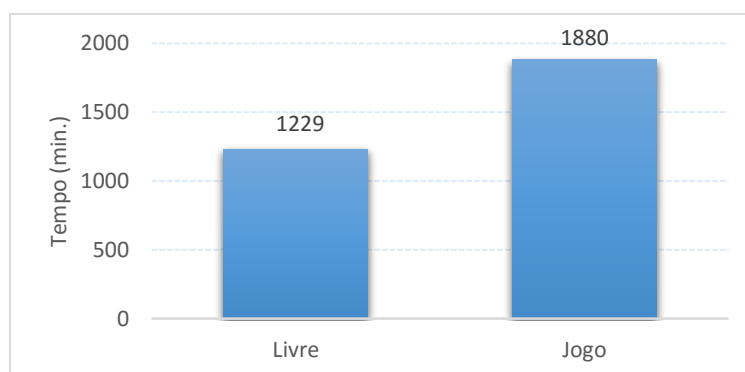


Figura 19 - Volume das Subcategorias da Categoria Global.

A figura 19 apresenta o volume (em minutos) das subcategorias Livre e Jogo, na qual podemos verificar que a subcategoria Jogo foi desenvolvida durante 1880 minutos e, a subcategoria Livre desenvolveu-se durante 1229 minutos.

A subcategoria Livre refere-se a situações que promoviam o “prazer de jogar a bola”, tal como torneios realizados promoviam o espírito competitivo e o espírito de grupo, sendo essencialmente utilizados no primeiro e último treino semanal.

A subcategoria Jogo refere-se às situações de treino conjunto realizadas durante as sessões de treino, essencialmente desenvolvidas com intuito de desenvolver a estratégia de jogo a abordar na competição seguinte e, para desenvolver as ideias de jogo gerais do modelo de jogo.

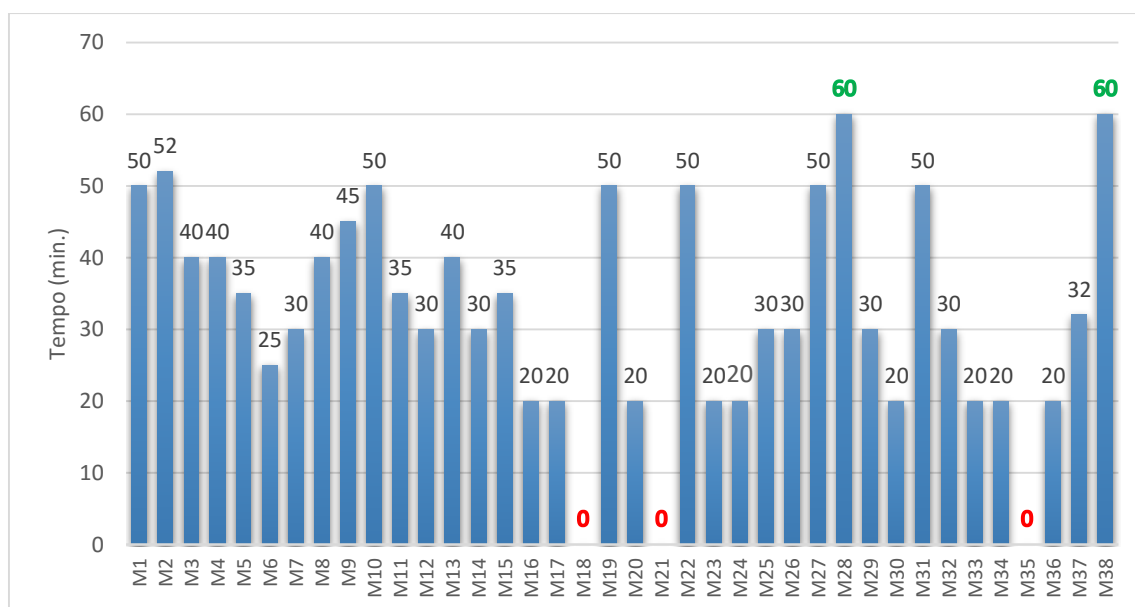


Figura 20 - Subcategoria Livre por Microciclo.

Relativamente á subcategoria Livre, podemos verificar na figura 20, que os microciclos com maior ênfase em exercícios inseridos nesta subcategoria são os microciclos 28 e 38. O microciclo 38 é facilmente justificável, sendo a última semana de trabalho, onde o jogo seguinte se discutia o 3º lugar no campeonato pró-nacional e, numa fase em que a fadiga mental e física era grande, a equipa técnica geriu os exercícios referentes ao modelo de jogo e estratégia para a competição com exercícios lúdicos e de relaxamento a nível emocional, promovendo a confiança e o prazer de jogar a bola.

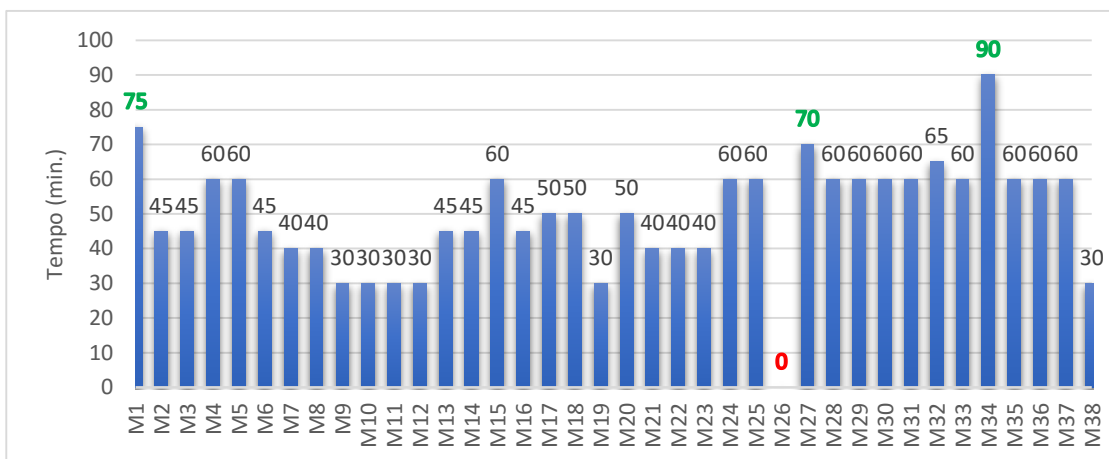


Figura 21 - Subcategoria Jogo por Microciclo.

Relativamente á subcategoria Jogo, podemos verificar na figura 21, que o microciclos com maior incidência neste tipo de exercícios são o microciclo 1, 27 e 34. Enquanto o microciclo 26 é o único no qual não foi realizado nenhum exercício desta subcategoria.

O microciclo 1 apresenta 75 minutos de jogo, no qual a equipa técnica definiu no seu planeamento este tipo de exercício na primeira semana, de forma a avaliar a condição em que se encontravam os seus jogadores, tal como realizar uma avaliação diagnóstica de algumas ideias de jogo, visto a maioria do plantel ter representado o clube na época anterior.

3.5.2 Controlo do Volume da Categoria Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo

Relativamente à quantificação das subcategorias da categoria Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo, apresentamos a seguinte figura:

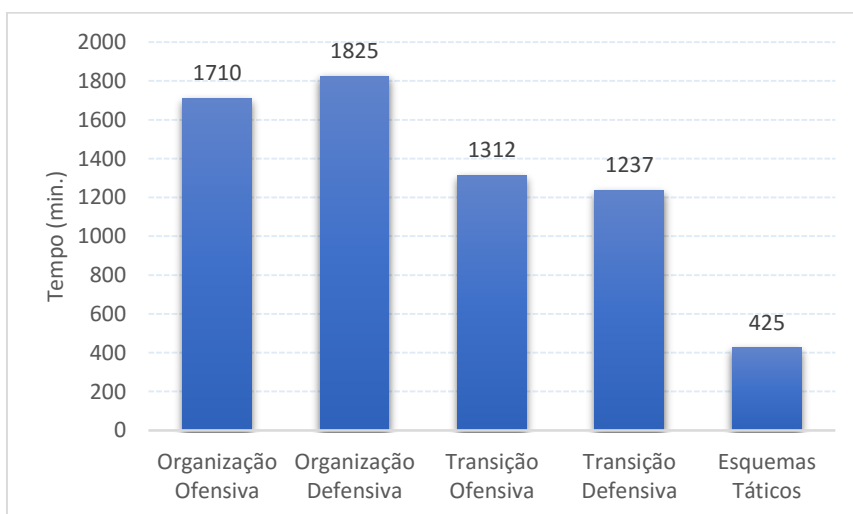


Figura 22 - Volume das Subcategorias da Categoria Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo.

A figura 22 apresenta o volume (em minutos) das subcategorias da categoria Otimização e Consolidação do Modelo de Jogo e, podemos verificar que a subcategoria mais trabalhada durante a época desportiva corresponde ao momento de Organização Defensiva (1825 minutos), seguindo-se Organização Ofensiva (1710 minutos), Transição Ofensiva (1312 minutos), Transição Defensiva (1237 minutos), e por fim, Esquemas Táticos (425 minutos).

Podemos verificar que o momento de Organização Defensiva é a subcategoria que apresenta mais tempo despendido no seu desenvolvimento. Podemos justificar esta situação pelas análises coletivas, o que levava a equipa técnica a dar foco às correções do processo defensivo e, a estratégia do jogo seguinte, tinha como base o processo defensivo. Por exemplo, podemos referir o jogo com o Real Sport Clube, onde optamos pela pressão alta, tendo por objetivo anular a 1ª fase de construção do adversário, momento essencial do processo ofensivo do Real Sport Clube, o que implicou uma preparação ao nível do momento de organização defensiva.

Em relação ao momento de Organização Ofensiva, verificamos que a diferença para o momento de Organização Defensiva é de 115 minutos, sendo a segunda subcategoria mais trabalhada, o treinador pretendia recuperar a bola o mais rápido possível (momento de organização defensiva) e depois controlar o jogo com a manutenção e circulação da posse de bola.

Ao nível das transições, verificamos que transição ofensiva apresenta valores superiores aos da transição defensiva. Podemos justificar estes valores com a relação com os valores de organização ofensiva e defensiva. Ou seja, quando o treinador pretendia desenvolver o momento de organização defensiva, procurava também ter associados os princípios de transição ofensiva, tendo a dinâmica dos exercícios transfer para as situações de jogo, visto que quando ganhamos a posse de bola temos de mudar os comportamentos, os princípios que entram em ação são em instantes os de transição ofensiva.

Por último, verificamos que se encontra a subcategoria de Esquemas Táticos, situação pouco desenvolvida que pode ser justificada por a equipa jogar junta nas últimas épocas e a organização e dinâmicas estar consolidada. Os exercícios desenvolvidos foram essencialmente de correção e adaptação das dinâmicas ofensivas e defensivas, tais como, de trabalhar situações padrão mediante a estratégia para o jogo seguinte.

3.5.2.1 Volume da Subcategoria Organização Ofensiva – Microciclo

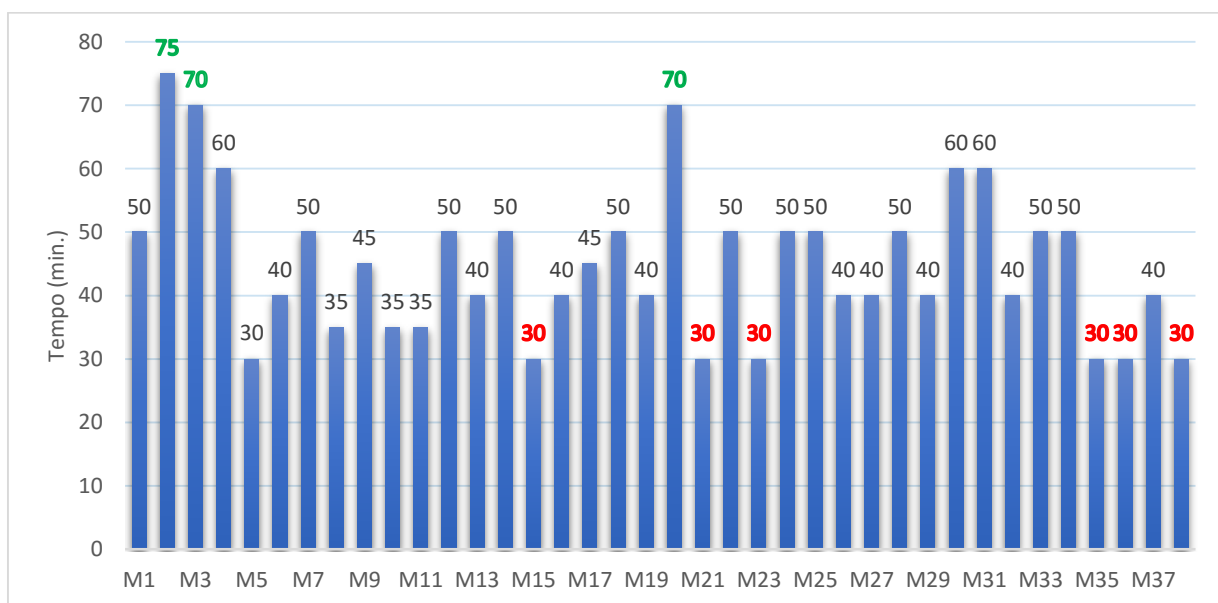


Figura 23 - Volume da Subcategoria Organização Ofensiva por Microciclo.

Relativamente à quantificação do volume da subcategoria Organização Ofensiva por microciclo, podemos verificar que os microciclos que registam valores superiores são o segundo, terceiro e o vigésimo, enquanto os microciclos que registam valores inferiores são o número 15, 21, 23, 35, 36 e 38 (todos com 30 minutos).

No que diz respeito ao segundo e terceiro microciclo podemos justificar os valores como sendo abordados os princípios do momento de organização ofensiva, no qual o período pré-competitivo é importante na aprendizagem e consolidação destes princípios. O microciclo 20 apresenta valores semelhantes, 70 minutos, visto anteceder o jogo com o Alverca, onde a observação do adversário promoveu no planeamento dos exercícios situações que promoviam a velocidade de circulação e variação constantes dos corredores do jogo, onde a equipa técnica pretendeu explorar estes fatores para desequilibrar o adversário.

3.5.2.2 Volume da Subcategoria Organização Defensiva - Microciclo

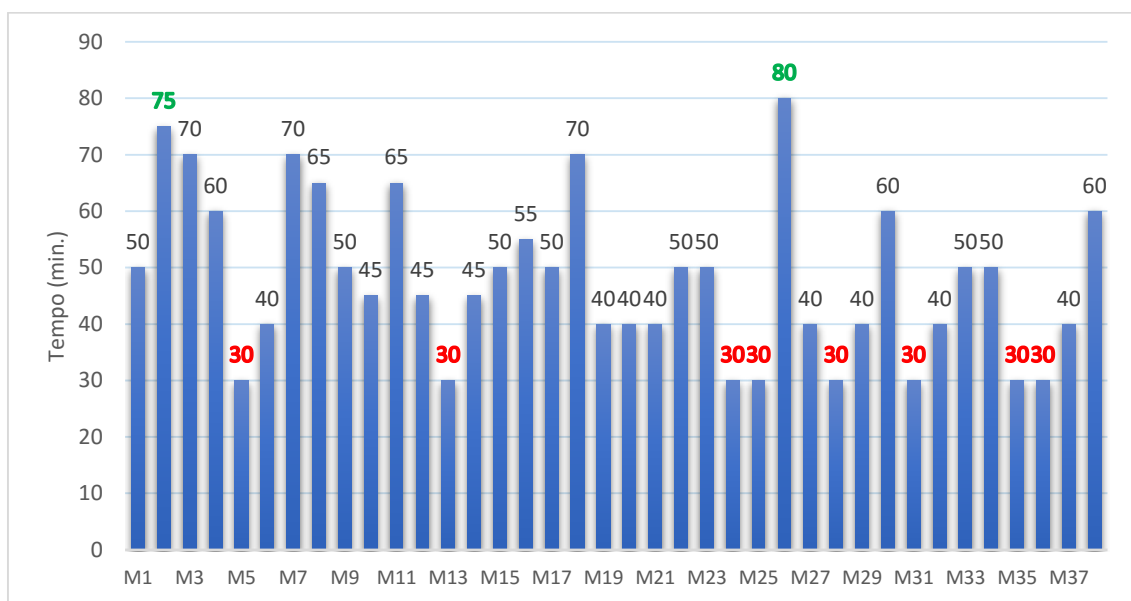


Figura 24 - Volume da Subcategoria Organização Defensiva por Microciclo.

Relativamente à quantificação do volume da subcategoria Organização Defensiva por microciclo, podemos verificar que os microciclos que apresentam valores superiores são o segundo e o vigésimo sexto, enquanto os microciclos que registam valores inferiores são os microciclos número 5, 13, 24, 25, 28, 31, 35 e 36 (todos com 30 minutos).

Podemos justificar os valores do segundo microciclo por pertencer ao período pré-competitivo, onde se desenvolveu a aprendizagem e consolidação dos princípios de jogo deste momento de jogo. Quanto ao microciclo 26, registo mais elevado da subcategoria, podemos justificar com o microciclo anteceder o jogo com o primeiro classificado, Real Sport Clube, na qual a estratégia definida para o jogo procurava limitar a 1ª e 2ª fase de construção do adversário, pressionando alto e obrigar a cometer erros próximo da sua baliza e, para tal, o trabalho desenvolvido focou-se na organização do bloco defensivo do SCL.

3.5.2.3 Volume da Subcategoria Transição Ofensiva - Microciclo

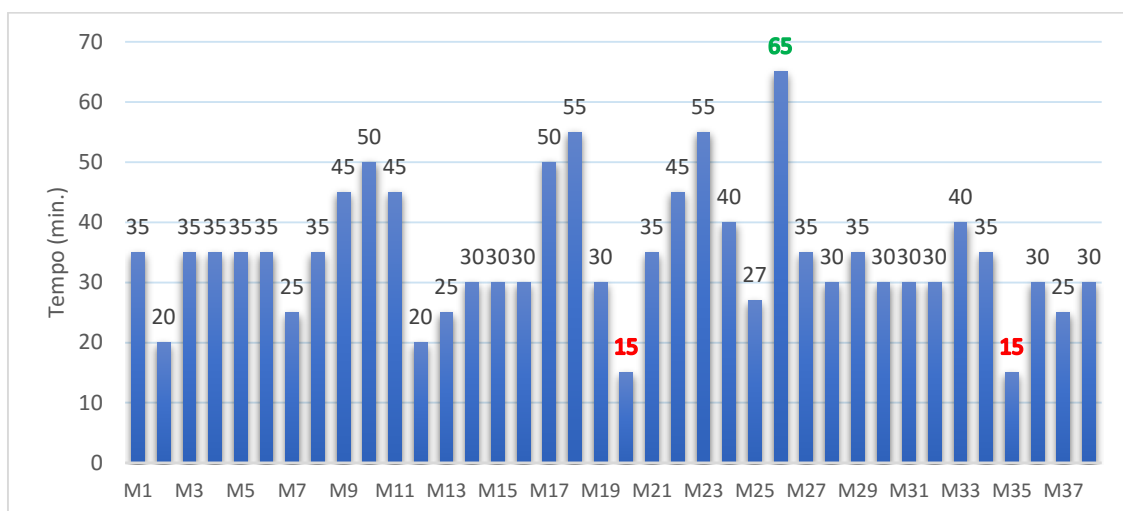


Figura 25 - Volume da Subcategoria Transição Ofensiva por Microciclo.

Relativamente à quantificação do volume da subcategoria Transição Ofensiva por microciclo, podemos verificar que o microciclo que apresenta valores superiores é o vigésimo sexto, enquanto o microciclo 20 e 35 são os que apresentam valores inferiores, ambos 15 minutos.

No que diz respeito ao microciclo 26 podemos justificar associando ao momento de organização defensiva, no qual a justificação apresentada foi a preparação estratégica de um jogo e, como referido anteriormente, a equipa técnica quando procurava trabalhar o momento de organização defensiva, abordava também os princípios de transição ofensiva. Neste caso, o momento de transição ofensiva era importante, visto o objetivo para a competição seguinte ser recuperar a posse de bola o mais perto possível da baliza adversária, o que permitiria explorar e desequilibrar o adversário com situações de transição rápida e eficazes.

3.2.5.4 Volume das Subcategoria Transição Defensiva - Microciclo

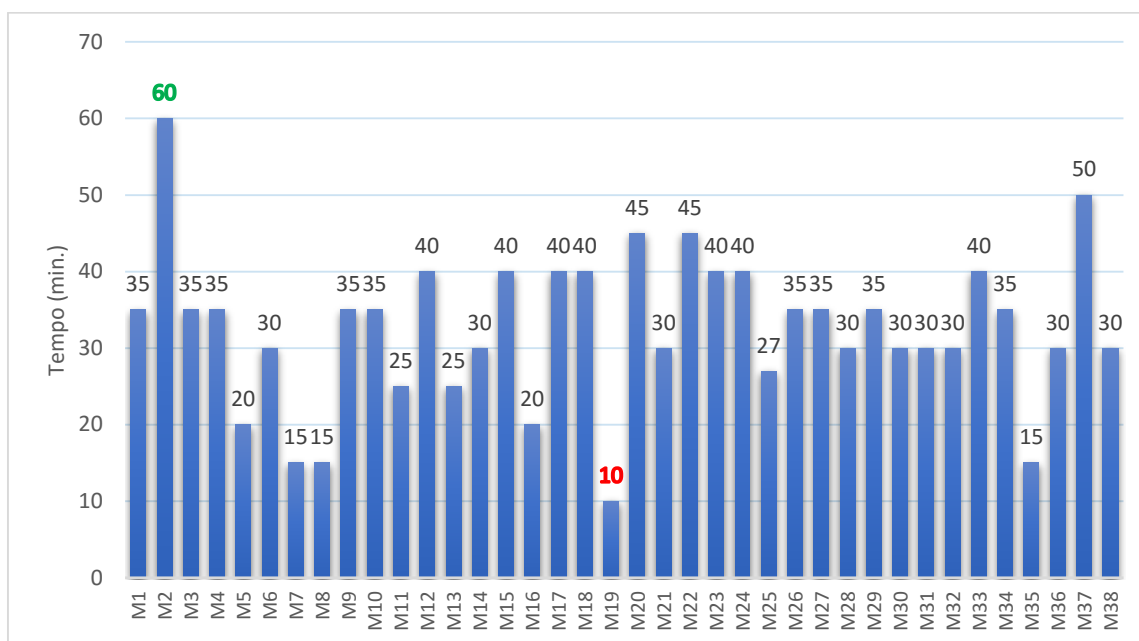


Figura 26 - Volume da Subcategoria Transição Defensiva por microciclo.

Relativamente á quantificação do volume da subcategoria Transição Defensiva, podemos observar na figura 26, que o microciclo que apresenta o valor mais elevado é o segundo, enquanto o microciclo 19 apresenta o volume mais baixo desta subcategoria.

O segundo microciclo apresenta o valor mais elevado devido a ser o microciclo de abordagem inicial dos princípios de cada momento de jogo, situação de aprendizagem e consolidação por parte dos jogadores às ideias de jogo do treinador.

3.5.2.5 Volume da Subcategoria Esquemas Táticos - Microciclo

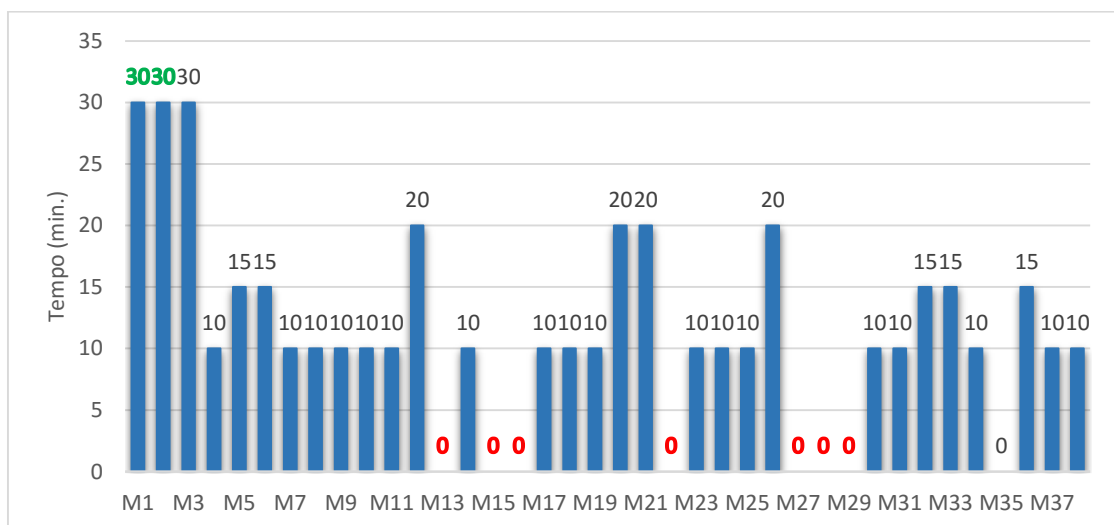


Figura 27 - Volume da Subcategoria Esquemas Táticos por Microciclo.

Relativamente à quantificação do volume da subcategoria Esquemas Táticos por microciclo, podemos verificar na figura 27 que os três primeiros microciclos apresentaram os valores superiores de trabalho, sendo justificados pelo período pré-competitivo, onde se definiram as dinâmicas e comportamentos a adotar neste tipo de situações.

Podemos verificar que durante a época desportiva que em 7 microciclos (M13, M15, M16, M22, M27, M28 e M29) não se registaram exercícios com foco nesta subcategoria.

3.5.3 Controlo do Volume da Categoria Complementar

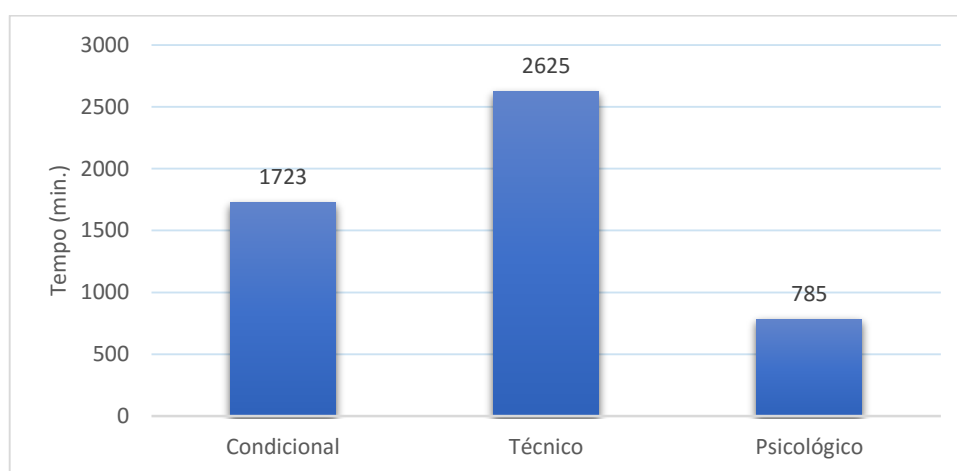


Figura 28 - Volume da Categoria Complementar.

A figura 28 apresenta o volume (em minutos) das subcategorias Condiciona, Técnico e Psicológico, na qual podemos verificar que a subcategoria Técnico foi desenvolvida 2625 minutos, a subcategoria Condiciona foi desenvolvida 1723 e, a subcategoria Psicológico foi desenvolvida durante 785 minutos. Podemos verificar que o trabalho complementar registou valores superiores nos exercícios de nível técnico.

A subcategoria Técnico e Condiciona apresentam valores superiores visto conterem os exercícios utilizados na fase inicial das sessões de treino, designada de aquecimento ou ativação geral. Enquanto a subcategoria Psicológico se refere às palestras realizadas pós-jogo, importantes na análise coletiva do rendimento em competição e, pelo trabalho de Coaching.

3.5.3.1 Volume da Subcategoria Condicional por Microciclo

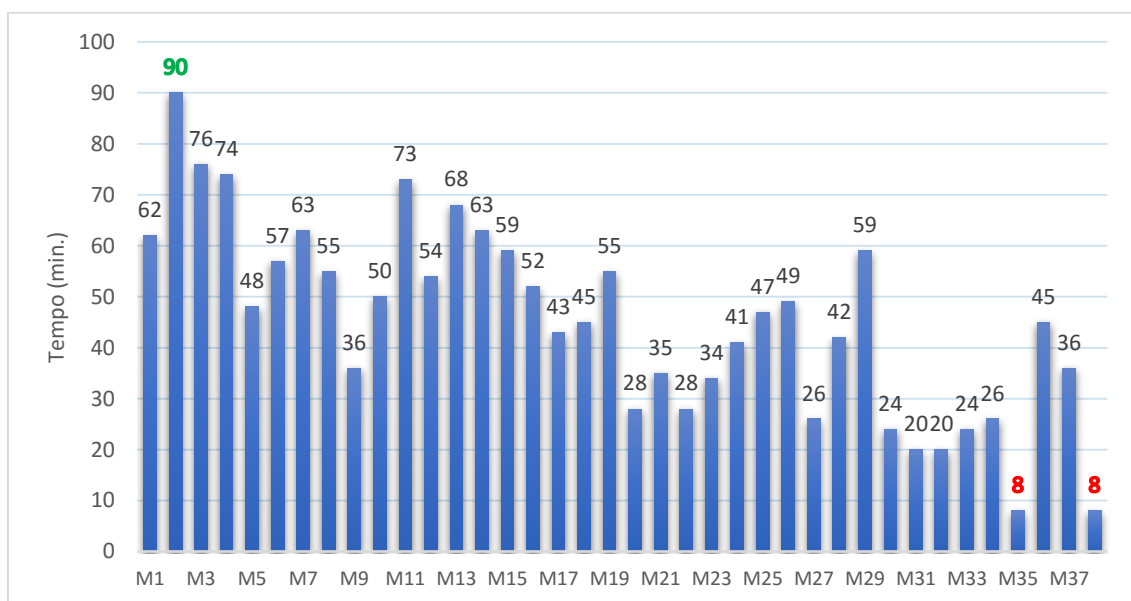


Figura 29 - Volume da Subcategoria Condicional por Microciclo.

Relativamente á quantificação da subcategoria condicional por microciclo podemos observar, na figura 29, que o microciclo que apresenta valores superiores é o segundo (90 minutos), enquanto os microciclos que apresentam valores inferiores, ambos com 8 minutos, são o microciclo 35 e 38.

3.5.3.1.2. Volume das Sub-Subcategorias da Categoria Condicional

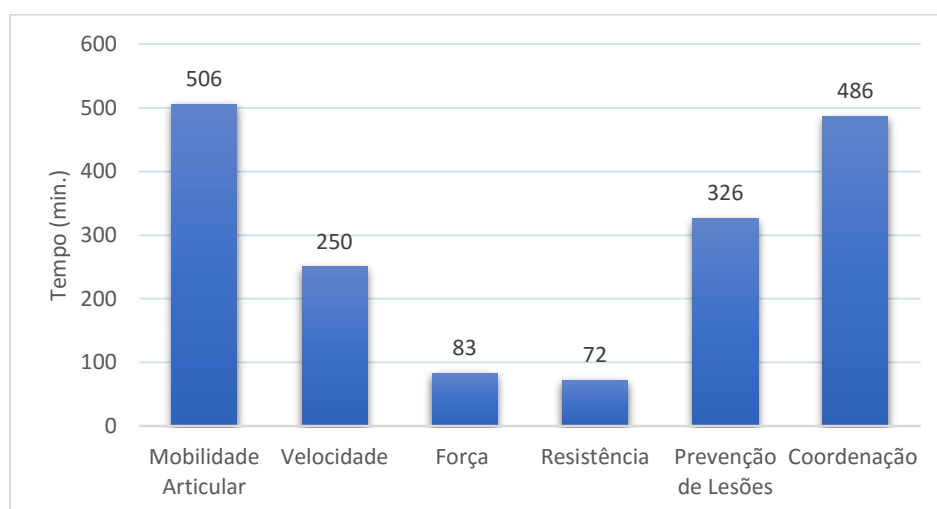


Figura 30 - Volume das Sub-subcategorias da Subcategoria Condicional.

Relativamente á quantificação das sub-subcategorias da subcategoria Condicional, observa-se que 506 minutos despendidos em exercícios de Mobilidade Articular, 486 minutos em exercícios Coordenativos, 326 em exercícios com objetivo de

Prevenção de Lesões, 250 minutos em exercícios de Velocidade, 83 minutos em exercícios de Força e, por fim, 72 minutos em exercícios de Resistência.

Podemos verificar que as sub-subcategorias Mobilidade Articular e Coordenação apresentam valores superiores, podendo ser justificado por serem aplicados na fase inicial do treino, onde se pretende a ativação geral ou aquecimento dos jogadores. Em diversas situações optaram-se por situações deste género para iniciar a sessão de treino, tendo em conta as condições espaciais, otimizando o tempo de treino. Isto é, as equipas de formação do clube saíam exatamente na hora designada para início de treino da equipa sénior e, estes tipos de exercícios podiam ser realizados em espaços reduzidos e promoviam a otimização do tempo disponível para o treino.

3.5.3.2 Volume da Subcategoria Técnico por Microciclo

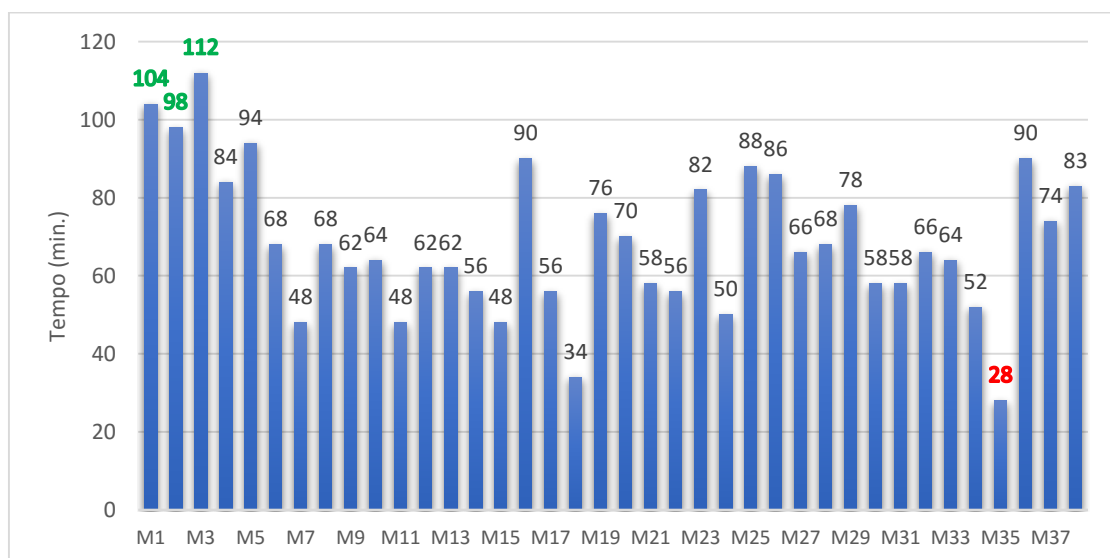


Figura 31 - Volume da Subcategoria Técnico por Microciclo.

Relativamente à quantificação do volume da subcategoria Técnico por microciclo, podemos verificar que os valores superiores se apresentam nos três primeiros microciclos, enquanto o microciclo 35 apresenta o volume mais baixo, apenas 28 minutos.

Este tipo de exercícios englobam o passe e receção, condução, ações de finalização e, os designados meinhos ou “rabias”. Podemos justificar os valores elevados nos primeiros microciclos devido aos jogadores estarem cerca de 2 meses sem treinos e, muitos deles com muito pouco contacto com a bola. A equipa técnica opta por dar especial atenção a exercícios que promovam muito contacto com a bola e, a relação do jogador com a bola, aumentando os níveis de confiança técnica e potenciando a melhoria da

prestação ao nível dos fatores técnicos. Geralmente, este tipo de exercícios finalizam a fase inicial do treino, isto é, são os exercícios que concluem o aquecimento ou ativação geral.

3.5.3.2.1 Volume das Sub-Subcategorias da Subcategoria Técnico

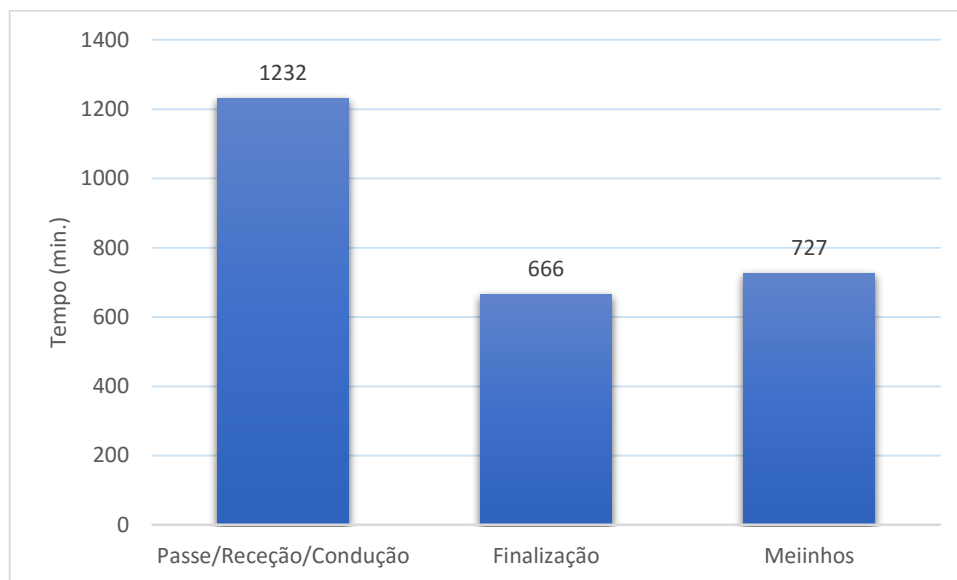


Figura 32 - Volume das Sub-Subcategorias da Subcategoria Técnico.

Relativamente á quantificação das Sub-Subcategorias da Subcategoria Técnico, podemos observar na figura 32, que os exercícios de Passe/Recepção/Condução foram desenvolvidos durante 1232, os Meiiinhos ou “Rabias” foram desenvolvidos durante 727 minutos e, por fim, os exercícios de ações de finalização desenvolvidos durante 666 minutos.

Verifica-se a supremacia dos exercícios de Passe/Recepção/Condução, justificação por ser um tipo de exercício que completa o aquecimento. Os Meiiinhos apresentam um valor elevado tendo em conta que é um exercício muito completo a nível da qualidade de passe com oposição, promovendo a otimização da técnica individual do jogador, sendo também um exercício motivador e, que todos os futebolistas gostam.

Os exercícios de ação de finalização encontram-se em menores valores, justificando que são exercícios utilizados essencialmente para otimizar a técnica de remate, em diversos contextos e, nesta sub-subcategoria foram catalogados os exercícios descontextualizados do modelo de jogo.

3.5.3.3 Volume da Subcategoria Psicológico – Microciclo

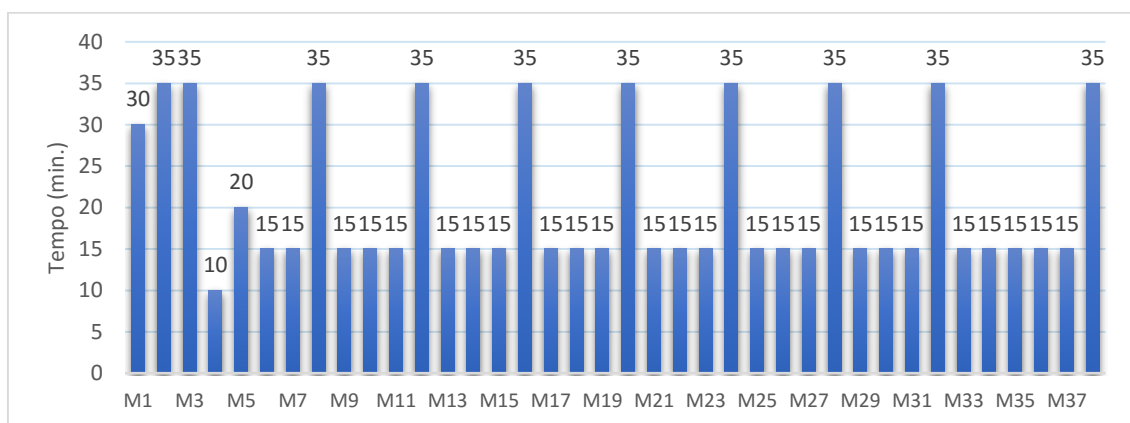


Figura 33 - Volume da Subcategoria Psicológico por Microciclo.

Relativamente à quantificação do volume da subcategoria psicológico podemos observar, na figura 33, que os valores são estáveis, ou seja, valores superiores de 35 minutos e valores inferiores de 15 minutos, sendo que os microciclos 4 são exceção. O primeiro microciclo trata-se da apresentação ao plantel e das ideias gerais do modelo de jogo e, o microciclo 4 da análise global dos jogos particulares do fim de semana.

Podemos justificar a estabilidade de valores pelo seguinte: em todos os microciclos 15 minutos são designados para a palestra pós jogo, onde o foco é a análise coletiva. Nos microciclos que apresentam 35 minutos de volume, aos 15 minutos de palestra, acrescente-se 20 minutos de Coaching, situação referida anteriormente como sendo desenvolvido com os jogadores situações como a automotivação e trabalho a nível da confiança e da coragem em enfrentar os receios individuais.

3.5.3.1 Volume das Sub-Subcategorias da Subcategoria Psicológico

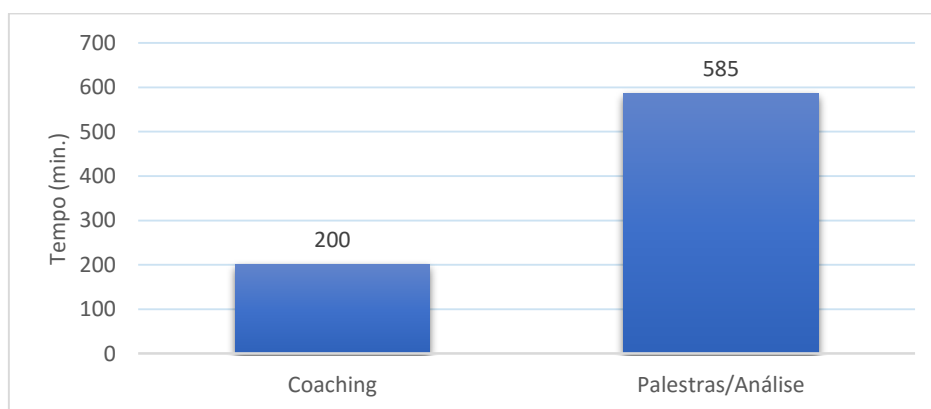


Figura 34 - Volume das Sub-Subcategorias da Subcategoria Psicológico.

Relativamente á quantificação das sub-subcategorias da subcategoria Psicológico podemos observar a figura 34, que o volume para Palestras é 585 e, para Coaching é de 200 minutos.

As palestras geralmente têm a duração de 15 minutos enquanto as sessões de Coaching duram cerca de 20 minutos. Podemos verificar que as palestras são curtas, tendo em conta que procura-se realizar uma análise coletiva do rendimento, no qual se apresentam aspetos positivos e negativos, que seguidamente são potenciados e corrigidos durante as sessões de treino. A equipa técnica optou por realizar palestras curtas tendo em conta passas as informações necessárias para o plantel, procurando também que os jogadores se mantivessem sempre o foco de atenção nas palestras e, se a palestra fosse longa, os jogadores não estariam focados, sendo assim procura-se realizar uma análise geral do rendimento e aprofundar algumas situações durante os exercícios de treino.

3.6 Preparação do Processo Competitivo

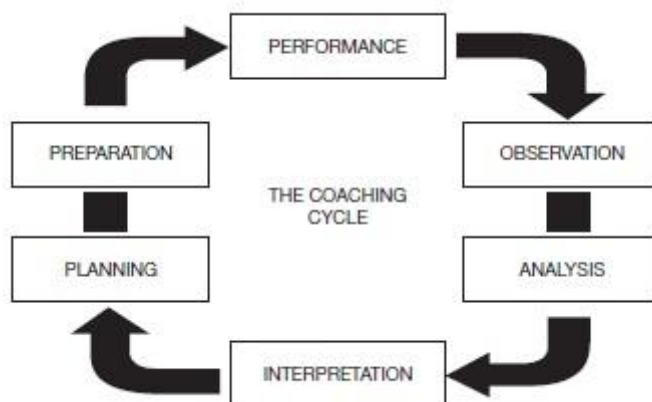


Figura 35 - The Coaching Cycle, retirado de Carling et al. (2005)

A competição é a base essencial de preparação e planeamento da equipa técnica do Sporting Clube de Lourel, ou seja, é através do rendimento da equipa e dos jogadores no jogo anterior, do adversário do próximo jogo e, tendo em conta o modelo de jogo, que é realizado o planeamento do microciclo.

O primeiro passo da preparação do processo competitivo inicia-se com a análise do rendimento da equipa, observando-se o jogo, os detalhes do jogo, os princípios que estiveram em evidência pela positiva e pela negativa, realizando um planeamento de correção e otimização dos fatores de rendimento do jogo.

O segundo passo da preparação da competição é a análise do adversário, através do relatório de observação, procurando potenciar nos comportamentos da equipa, a melhor estratégia e dinâmica para anular os pontos fortes e explorar as limitações do adversário.

A análise do rendimento da equipa e a análise do adversário, em junção ao Modelo de Jogo adotado, definem o planeamento das sessões de treino do microciclo, tal como foi referido no subcapítulo anterior, processo de treino.

No dia da competição, a preparação pré-jogo consiste numa palestra e no aquecimento.

3.6.1 Palestra

A comunicação na palestra é da responsabilidade do treinador principal, no entanto, é realizada uma reunião da equipa técnica antes da palestra, com o objetivo de focar os últimos detalhes a serem evidenciados durante o discurso do treinador.

Esta situação é sempre realizada no auditório do futebol sénior, sendo que nos jogos em situação de visitante, é realizada antes da viagem, justificada pela falta de condições, na maioria, das instalações dos clubes adversários, tornando-se mais cómodo o referido processo.

A palestra pré-jogo tem geralmente a duração de 15 minutos, onde sempre que possível utilizam-se meios audiovisuais, associando o discurso a imagens e vídeos sobre o adversário e sobre a estratégia de jogo trabalhada ao longo das sessões de treino.

No intervalo do jogo é realizada uma breve reunião, no qual se debatem os fatores positivos e negativos até ao momento, onde todos os elementos da equipa técnica apresentam a sua opinião e visão sobre o jogo, e o treinador principal define detalhes da sua intervenção perante a equipa. Esta reunião dura cerca de 4 a 5 minutos.

Após o jogo, a equipa técnica reúne-se com o objetivo de analisar coletivamente o rendimento da equipa e dos jogadores, sempre que possível, com recurso ao vídeo do jogo. Nesta reunião realiza-se um ficheiro vídeo e/ou imagens, no qual se focam os aspetos positivos e negativos do jogo, preparando a primeira intervenção da equipa técnica sobre a equipa.

A palestra pós-jogo é realizada no primeiro treino do microciclo, com a duração de 15 minutos, onde são expressas as opiniões dos jogadores sobre o jogo e, realizada a

análise coletiva do jogo, sempre que possível com recurso a audiovisuais. Este momento comunicativo é breve, visto que a equipa técnica procura trabalhar essencialmente os aspetos negativos no treino através de exercícios, de forma a potenciar e corrigir os erros cometidos, sendo transmitida mais informação durante o treino.

3.6.2 Aquecimento

O aquecimento é entendido como a melhor disposição da mente e do corpo, utilizando um conjunto de exercícios, inicialmente gerais e depois específicos, possibilitando posteriormente a carga e esforço mais intenso com o objetivo de obtenção de um melhor resultado, quer em treino, quer em competição. (Alonso 2001, citado por Neto, 2014).

É ainda entendido como a atividade que permite ao atleta dispor-se de uma forma adequada para a realização de uma determinada tarefa, criando bases para um melhor rendimento (Torrelles e Alcaraz, 2000 citado por Neto, 2014).

O aquecimento que antecedia a competição estava á responsabilidade dos treinadores adjuntos do Sporting Clube de Lourel e, o planeamento deste momento procurava que as intensidades fossem progressivas e os exercícios aumentando a sua dificuldade e complexidade, promovendo elevar os níveis de concentração dos jogadores. (Neto, 2014)

Castelo (1996) refere que o aquecimento de jogo tem três objetivos principais: facilitar a adaptação progressiva dos sistemas cardiopulmonar, neuromuscular e articular a um esforço intenso e prolongado; preparar os jogadores a nível psicológico para a competição; reduzir a possibilidade de ocorrência de lesões musculares e articulares.

3.6.2.1 Aquecimento de Jogo SCL.

- Exercício 1: Livre
 - a. 3 Minutos de atividade livre
 - b. Mobilidade articular geral ou estimulação técnica (passe e deslocamento, etc.)
- Exercício 2: Estimulação Técnica alternando com mobilidade articular orientada.
 - c. Grupos de 2 com bola;

- d. Organizados pela proximidade na estrutura da equipa: Defesa Lateral com Extremo, Centrais juntos, Médio Defensivo com Médio Interior, e Médio Ofensivo com Ponta de Lança;
 - e. Passe, Receção, Condução, Cabeceamento, etc.
 - f. Mobilidade articular orientada pelo treinador adjunto responsável.
 - g. 6 minutos de atividade.
- Exercício 3: Alongamentos e Hidratação
 - h. Alongamentos Estáticos e Dinâmicos
 - i. 3 Minutos de atividade.
- Exercício 4: Jogo Reduzido
 - j. Situação de 4x4+2
 - k. 3 Repetições de 1'30''
 - l. Promover intensidade elevada e vontade de querer ter a posse de bola;
 - m. Recuperar e preservar a posse de bola.
 - n. Dois períodos livres e um período com organização orientada, onde uma equipa defende uma linha e outra defende outra linha, estando organizados pelas posições em campo.
- Exercício 5: Circulação Ofensiva 8x0
 - o. Jogadores posicionados pela estrutura da equipa, circulam a bola, atacando a baliza;
 - p. Defesas Centrais inicialmente realizam trabalho técnico de passe longo e cabeceamento;
 - q. 6 Minutos de atividade.
- Exercício 7: Velocidade
 - r. 2 Minutos de atividade
 - s. Exercício que promove a velocidade dos atletas.
- O aquecimento tem a duração aproximada de 25 minutos.

3.6.2 Gestão do Plantel

Nenhum jogador é mais importante do que a equipa. Só através da equipa é que os jogadores concretizam o seu potencial (Bolchover & Brady, 2006).

O plantel que constitui uma equipa apresenta diversas personalidades, sendo o treinador considerado um gestor de emoções (Lobo, 2007 citado por Barbosa, 2014).

Garganta citado por Barbosa (2014), refere que a rotatividade do plantel deve ser contextualizada à equipa e aos jogadores, para saber, se ao proceder a esta estratégia, se consegue assegurar a essência da identidade da equipa. O mesmo autor refere ainda que a equipa deve sentir que a rotatividade é uma forma de cultura do próprio coletivo, promovendo muito mais a confiança para aceitar a rotatividade e beneficiar dela.

A equipa técnica do Sporting Clube de Lourel procurou sempre utilizar no estatuto de jogador titular, os elementos que do ponto de vista do treinador, se encontram em melhores condições para alcançar a vitória. A escolha dos jogadores é realizada jogo a jogo, estratégia a estratégia, mantendo sempre a identidade e as ideias gerais do modelo de jogo adotado. Fator referido por Barbosa (2014), onde os jogadores devem estar devidamente identificados com o modelo de jogo, mantendo o rendimento elevado. Assim sendo é seguidamente apresentado o gráfico que ilustra a gestão da equipa durante a época desportiva:

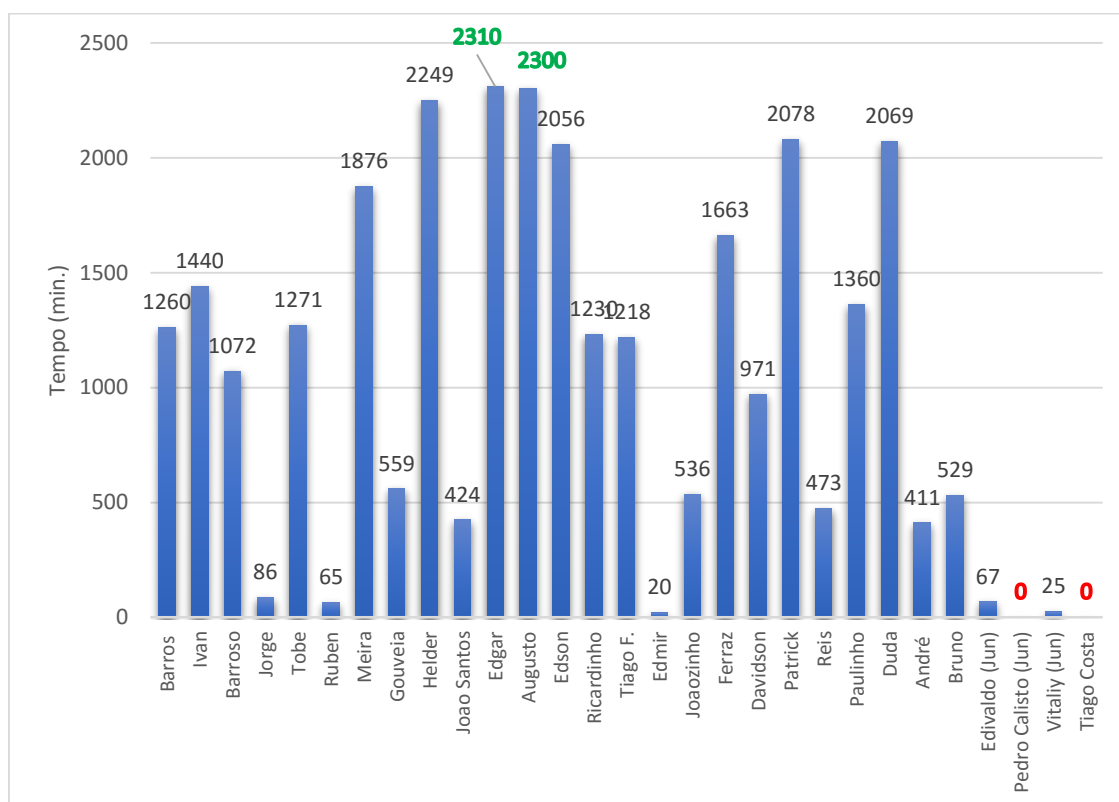


Figura 36 - Tempo de Jogo em minutos de cada jogador.

Como podemos observar na figura 36, apenas dois jogadores não realizaram quaisquer minutos em competição e, verifica-se que os jogadores com mais minutos são Edgar (2310 minutos) e Augusto (2300 minutos). Os dois jogadores que não apresentam qualquer minuto jogado durante o campeonato, ambos são Guarda-Redes, sendo que

Tiago Costa saiu do clube após a 8ª Jornada e, Pedro Calisto, era júnior e treinava com a equipa sénior.

Podemos verificar que foram concebidas oportunidades a jogadores ainda com idade júnior, no caso de Edivaldo (67 minutos) e Vitaliy (25 minutos). Outra situação que podemos verificar que a maioria dos jogadores realizou mais de 1000 minutos e, em alguns jogadores que não apresentam valores superiores a 1000 minutos, pode ser justificado pela ausência dos treinos devido a lesões prolongadas (Gouveia, Bruno e Joãozinho, 559, 529 e 536 minutos respetivamente), pela saída do clube antes do término da época (Jorge e André, 86 e 411 minutos respetivamente).

Resumidamente, podemos concluir que uma das principais preocupações da equipa técnica ao longo da época desportiva foi nunca perder a identidade da equipa, mantendo os jogadores sempre focados nas ideias adotadas no modelo de jogo. Todos os jogadores contribuíram para a obtenção de uma equipa competitiva, procurando ganhar todos os jogos.

3.6.3 Controlo e Avaliação da Competição

Ao nível do controlo e avaliação da competição foram realizadas as seguintes análises:

- Análise da Classificação ao longo do Campeonato.
- Análise dos Resultados em relação aos Objetivos Propostos.

3.6.3.1 Análise da Classificação

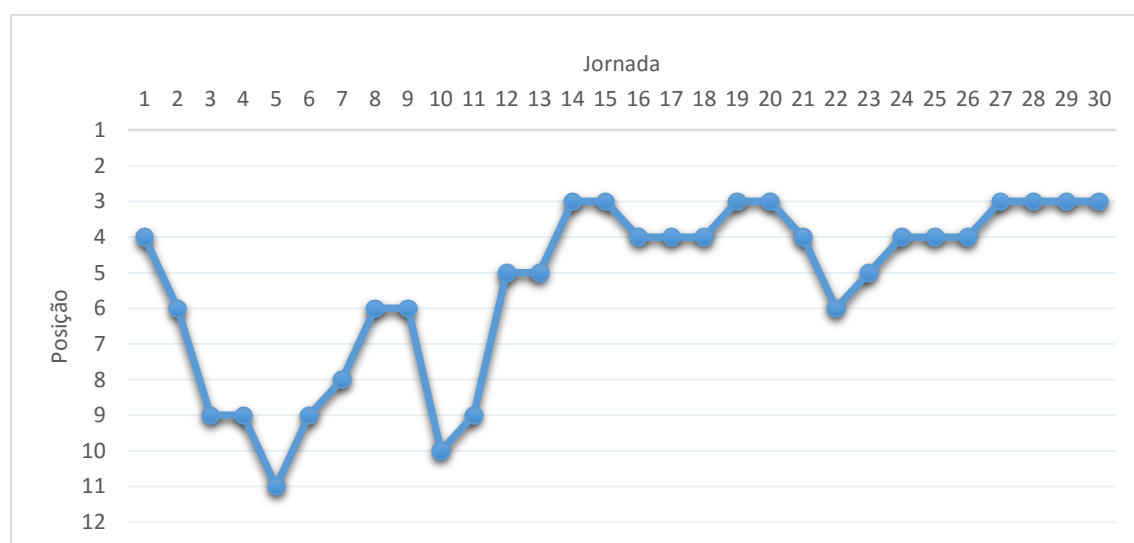


Figura 37 - Classificação ao longo do Campeonato.

Através da figura 37, podemos concluir que o Sporting Clube de Lourel teve uma longa caminhada para terminar o campeonato na 3ª posição classificativa. É observável que a primeira fase do campeonato, entre a 1ª Jornada e a 12ª Jornada, a instabilidade posicional era grande, desde o 4º lugar ao 11º lugar, o que também demonstra a competitividade do Campeonato Pró-Nacional da AFL. No entanto após a 12ª jornada, a posição inferior que ocupou na tabela classificativa foi o sexto lugar, sendo possível verificar também que apenas se fixou no 3º lugar nas últimas quatro jornadas.

3.6.3.2 Objetivos Propostos vs Resultados Obtidos

A análise dos resultados obtidos em relação aos objetivos formulados e propostos no início da época procura perceber se os objetivos foram fonte de motivação e de compromisso dos atletas e, revelam sucesso ou insucesso do processo competitivo ao nível dos resultados.

Os objetivos propostos consistiram:

1. Jogar para ganhar todos os jogos;
2. Melhorar classificação da época 2013/2014;
3. Melhorar parâmetros classificativos da época 2013/2014 (golos marcados e sofridos, pontuação);
4. Disputar a Final da Taça da Associação de Futebol de Lisboa

3.6.3.2.1 “Jogar para ganhar todos os jogos”

Este objetivo tinha como foco criar um espírito de grupo e coesão muito grande, que promovesse a competitividade no plantel e cimentasse a união em torno de um objetivo comum. A probabilidade de ganhar todos os jogos era reduzida, no entanto, a equipa técnica decidiu lançar este objetivo em forma de compromisso de todos os jogadores com o clube, procurando sempre que todos estivessem a 100% nas sessões de treino e competição, procurando sempre a vitória.

Sendo impossível a mensuração deste objetivo apresentamos a seguinte figura, a título de curiosidade, que ilustra a percentagem dos resultados obtidos durante a época desportiva:

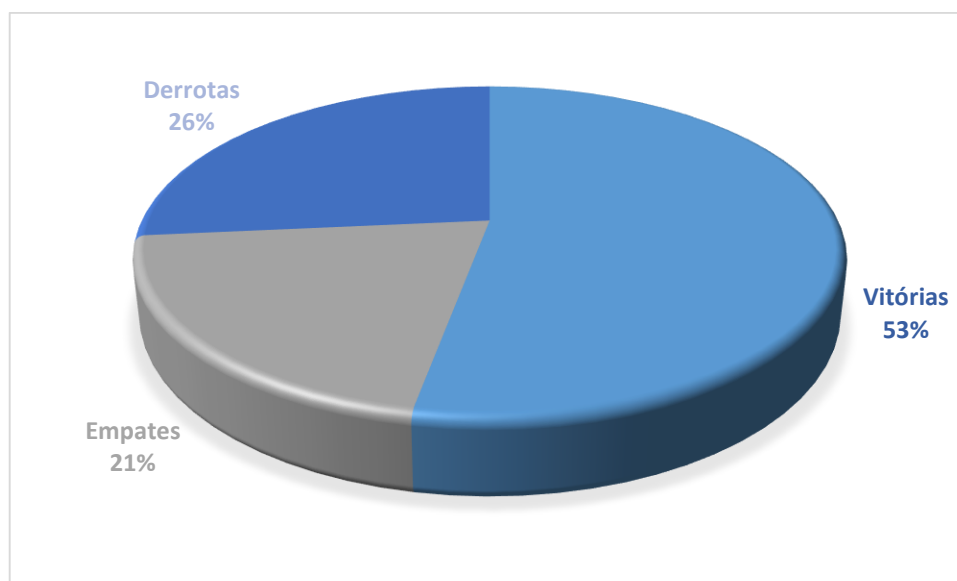


Figura 38 - Resultados em percentagem.

Como podemos verificar na figura 38, não vencemos os jogos todos, no entanto podemos observar que 53% dos jogos realizados terminaram com a vitória do Sporting Clube de Lourel, enquanto 26% terminaram em derrota e, por fim, 21% finalizou com igualdade de resultado.

3.6.3.2.2 Classificação 2013/2014 vs 2014/2015

O primeiro objetivo coletivo formulado tem o intuito de melhorar a classificação do Sporting Clube de Lourel na época anterior (2013/2014). A equipa técnica em sintonia com a ideia geral do plantel decidiu definir este objetivo devido á qualidade do plantel, a ser uma equipa que está junta há alguns anos e, que na opinião de ambas as partes, se encontra em ano de afirmação competitiva.

A seguinte tabela apresenta a classificação da época 2013/2014, salientando as equipas que se classificaram nas posições acima do SCL.

Tabela 13 - Classificação 2013/2014

Classificação	Clube
1º Lugar	Atlético Malveira
2º Lugar	Sacavenense
3º Lugar	Real SC
4º Lugar	Atlético Povoense
5º Lugar	Tires
6º Lugar	SC Lourel

Na tabela 13 podemos verificar que a classificação obtida pelo Sporting Clube de Lourel na época 2013/2014 foi o sexto lugar. Esta classificação, pela estabilidade do plantel na transição para a época 2014/2015 e, pelo desafio que colocava aos jogadores, treinadores e *staff* de apoio, foi a razão para ser colocado o objetivo principal de melhorar a classificação da época anterior.

A seguinte tabela apresenta a classificação da época 2014/2015:

Tabela 14 - Classificação 2014/2015

Classificação	Clube
1º Lugar	Real SC
2º Lugar	UD Vilafranquense
3º Lugar	SC Lourel

Como podemos observar na tabela 14, o Sporting Clube de Lourel na época 2014/2015 terminou o Campeonato Pró-Nacional da AFL na terceira posição classificativa. Ou seja, o principal objetivo competitivo proposto e definido no início da época foi atingido, subindo de 6º Lugar para o 3º Lugar.

3.6.3.2.3 Melhorar Parâmetros Classificativos

Este objetivo complementa o objetivo anterior, ou seja, pretende-se melhorar a classificação, tal como os parâmetros que envolvem a classificação, isto é, golos marcados e sofridos, a pontuação, o número de vitórias, empates e derrotas.

Inicialmente apresentamos a análise do número de vitórias, empates e derrotas:

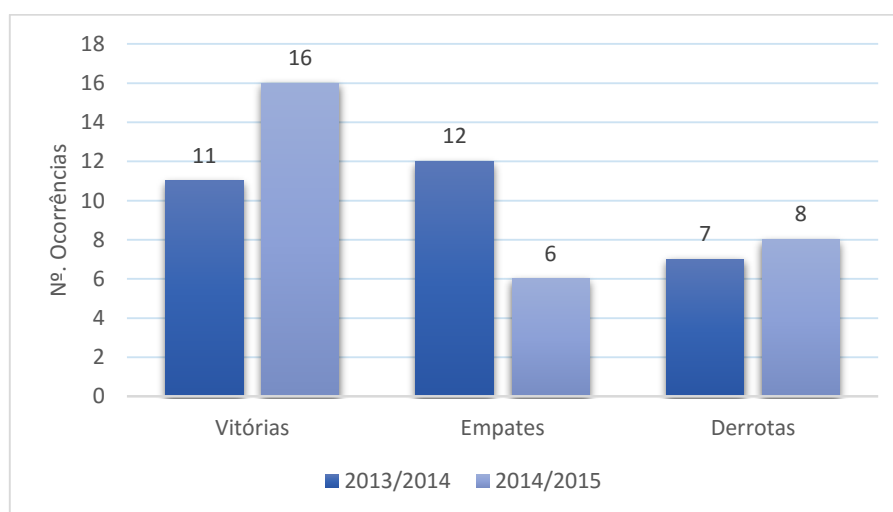


Figura 39 - Diferença Nº Vitórias/Derrotas/Empates entre épocas.

Na figura 39 podemos observar que na época 2013/2014 se registaram 11 vitórias, 12 empates e 7 derrotas, enquanto na época 2014/2015 foram obtidas 16 vitórias, 6 empates e 8 derrotas. Verificamos assim um aumento de 5 vitórias entre épocas, uma redução de 6 empates e, o único caso sem melhoria, a nível das derrotas, perdendo mais um jogo que na época anterior. Neste parâmetro podemos concluir que houve melhorias visíveis, essencialmente, porque ganhamos mais vezes.

Em segundo lugar apresentamos os golos marcados, golos sofridos e a respetiva diferença de golos:

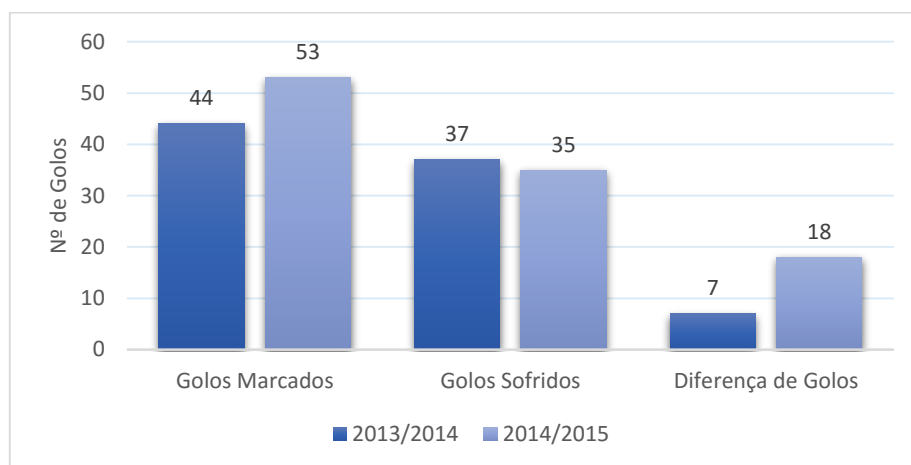


Figura 40 - Golos Marcados, Golos Sofridos e Diferença de Golos.

Através da figura 40 podemos observar que na época 2014/2015 o Sporting Clube de Lourel marcou mais 9 golos e sofreu menos 2 golos que na época anterior, resumindo uma diferença de golos de +18. Sendo assim, concluímos que ao nível do parâmetro “Golos”, verifica-se uma melhoria total tanto ao nível de golos marcados como sofridos, sendo uma fator importante para a melhoria do rendimento da equipa na competição.

Por fim e, em forma de conclusão dos parâmetros classificativos apresentamos a pontuação obtida nas duas épocas em comparação:

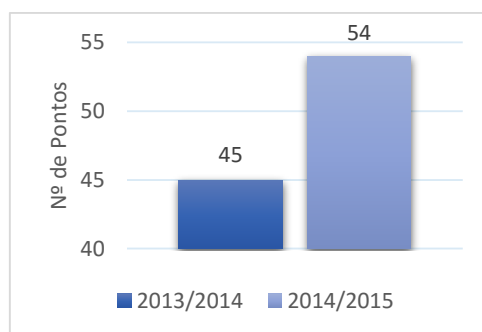


Figura 41 - Pontuação 2013/2014 vs 2014/2015.

Como podemos observar na figura 41, na época 2013/2014 obteve-se a 45 pontos, enquanto em 2014/2015 o Sporting Clube de Lourel terminou o campeonato com 54 pontos conquistados. Este aumento de 9 pontos resume a melhoria geral dos parâmetros classificativos, tal como, foi essencial para a melhoria da posição classificativa que permitiu atingir os objetivos propostos no que ao Campeonato Pró-Nacional diz respeito.

3.6.3.2.4 Taça AFL

O objetivo formulado como “*Disputar a Final da Taça da Associação de Futebol de Lisboa*” foi definido por todos os membros da equipa técnica e plantel, em sintonia com a direção do clube e, *staff* de apoio. Este objetivo vem de encontro às oportunidades criadas pelo sorteio inicial da Taça, que permitiu que o Sporting Clube de Lourel disputasse as primeiras três eliminatórias na condição de visitado. Outra justificação pela formulação do objetivo é a possibilidade dos finalistas e, principalmente, do vencedor disputar a Taça de Portugal na época seguinte, o que promoveria o nome do clube, dos jogadores e da equipa técnica, situação que entusiasmou todos os elementos envolvidos.

Na figura 42 apresentamos as eliminatórias e os seguintes resultados durante a competição:



Figura 42 - Eliminatórias da Taça AFL.

Como podemos verifica na figura 42, o objetivo proposto não foi alcançado, tendo em conta que o Sporting Clube de Lourel foi eliminado pelo Atlético Povoense, vencedor da competição, na meia-final a duas mãos.

O percurso do SCL durante a competição promoveu as ideias iniciais que promoveram a formulação deste objetivo, ou seja, otimizar a condição de visitado como

fator importante no jogo, levando de vencido as equipas do Futebol Benfica, do Santo António de Lisboa e, do Coutada.

Em suma, podemos concluir que ao nível do Campeonato Pró-Nacional os objetivos propostos foram alcançados na generalidade, pois o parâmetro mais importante foi alcançado, ou seja, melhorar a classificação. No que diz respeito á Taça da Associação de Futebol de Lisboa, o objetivo proposto não foi alcançado, no entanto, ficou uma experiência nova, que promove um novo desafio na época seguinte.

Capítulo 4

Sistema de Observação S. C. Lourel

Capítulo 4: Sistema de Observação S.C. Lourel

4.1. Introdução

O Projeto de Investigação e Inovação é uma área de intervenção essencial do Relatório de Estágio Profissionalizante.

Nesta área, optamos pela realização de um projeto no local de estágio, Sporting Clube de Lourel, que permitisse auxiliar a comunidade de treinadores do clube. Neste caso a ideia passou pela criação de um sistema de observação com objetivo de avaliar os métodos de jogo ofensivo da equipa sénior da equipa, explorando o início e o fim do processo ofensivo destas situações.

Garganta (2001) refere que o processo de recolha, coleção, tratamento e análise de dados obtidos provenientes da observação do jogo, assume um papel cada vez mais importante no processo de otimização do rendimento dos jogadores e das equipas.

Castelo (1992) considera que um dos grandes problemas do jogo de futebol, consiste em criar situações de finalização.

Sendo assim, torna-se pertinente utilizar a observação e análise do jogo para perceber e compreender o processo ofensivo, promovendo uma perceção de conteúdos importantes a serem trabalhados durante o processo de treino.

4.2. Objetivos

O objetivo geral deste projeto é o desenvolvimento de um sistema de observação e análise de jogo que seja transversal às equipas do Sporting Clube de Lourel.

Os objetivos específicos deste estudo são a análise do processo ofensivo da equipa sénior do Sporting Clube de Lourel, mais propriamente, as situações de entrada na zona de finalização. Isto é, pretende-se analisar que método de jogo ofensivo se sobressai na equipa e que obtém maior sucesso, tal como as situações que o precedem.

De forma a alcançar os objetivos propostos, será realizado um sistema de observação e análise de jogo que engloba categorias específicas para avaliar as situações referidas. Sendo assim, no sistema de observação constarão variáveis contextuais, variáveis relacionadas com o início da posse de bola ou recuperação da posse de bola,

variáveis de desenvolvimento do processo ofensivo e variáveis de finalização do processo ofensivo.

4.3. Enquadramento Teórico

4.3.1 Futebol e Processo Ofensivo

O Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo (JDC), no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade-rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola (respeitando as leis de jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 1996).

Gréhaigne (2001) afirma que existem dois planos de tempo/espço, um do ataque e outro da defesa. O ataque procura encontrar soluções para problemas de controlo individual e coletivo da posse de bola, para superar, utilizar e/ou evitar obstáculos móveis e não uniformes inerentes ao jogo. A defesa procura conseguir criar os obstáculos para dificultar ou deter a movimentação da equipa adversária e recuperar a posse de bola.

A equipa encontra-se na fase de ataque quando tem a posse de bola e procura mantê-la, por forma a criar situações de finalização (Garganta,2006).

Nesta fase podemos incluir todas as ações que ocorrem após a recuperação da posse de bola, como a sua manutenção, terminando com a perda da posse de bola (Queiroz, 1986; Castelo,1986; Claudino,1993).

Na fase do jogo que corresponde ao ataque, a vantagem das equipas só tem sentido se levar à criação de situações de finalização (Teodoresco, 1977 citado por Garganta, 1997), a necessidade de potenciar e analisar o processo ofensivo de forma a torna-lo mais objetivo e concretizador, é uma preocupação de todos os treinadores.

Os treinadores, analistas e investigadores tem procurado identificar e confrontar dados relativos às sequências do processo ofensivo no jogo, no sentido de tipificarem as que mais se associam à eficiência e eficácia dos jogadores e das equipas. (Claudino, 1993; Castelo,1992; Garganta, 1997).

4.3.2 Métodos de Jogo Ofensivo

Os métodos de jogo ofensivo consistem na forma geral da organização das ações dos jogadores no ataque, que visam essencialmente assegurar a criação de condições favoráveis, em termos de espaço, tempo e número, para a concretização dos objetivos do ataque, assegurar a contínua instabilidade da organização da defesa adversária, em qualquer das fases do processo ofensivo e, execução da maior parte das ações técnico-táticas individuais e coletivas, em direção à baliza adversária ou para zonas viáveis do terreno de jogo (Castelo, 1996).

Os métodos de jogo ofensivo são: Contra-Ataque (CA), Ataque Rápido (AR) e Ataque Posicional ou Apoiado.

O Contra-Ataque é caracterizado por uma ação tática de uma equipa, que após a recuperação da posse de bola, procura chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária, sem que o adversário se organize defensivamente (Ramos, 1982 citado por Garganta, 1997).

O Ataque Rápido diferencia-se do Contra-Ataque no facto de preparar a fase de finalização já com a defesa adversária organizada no seu método de jogo defensivo, enquanto o contra-ataque procura assegurar as condições mais favoráveis para preparar a fase de finalização antes da defesa contrária se organizar. (Castelo, 1992, 1996).

O Ataque Posicional caracteriza-se por uma fase de construção mais demorada e elaborada, no qual a transição defesa ataque se processa com predominância dos passes curtos, desmarcações de apoio e coberturas ofensivas (Garganta, 1997).

4.3.3 Análise de Jogo

No caso do futebol, o primeiro sistema de observação sistemática do comportamento motor dos jogadores foi desenvolvido por Dufour (1983, citado por Ventura, 2013).

Garganta (2001) reforça que o processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados obtidos provenientes da observação do jogo, assume um papel cada vez mais importante no processo de otimização do rendimento desportivo de jogadores e equipas.

Silveira Ramos citado por Ventura (2013) refere que a elaboração de materiais técnicos para a sistematização dos procedimentos de observação no desporto tem de ser

encarado como contributo positivo, num quadro mais amplo do domínio do treino desportivo.

A essência do processo de treino é a indução de mudanças observáveis nos comportamentos, estando o ensino/treino de habilidades dependente de uma análise que permita melhorar a performance desportiva (Hughes, 2005).

A análise e observação da própria equipa, se pode tornar numa ferramenta imprescindível para o trabalho do treinador, de forma a identificar as forças e fragilidades da sua equipa (Pacheco, 2005).

Sendo assim, pode afirmar-se que através da observação e análise sistemática, da própria equipa e dos adversários, salientam-se factos e comportamentos relevantes que contribuem para o rendimento, permitindo ainda identificar e caracterizar as tendências evolutivas do jogo, sendo igualmente um instrumento de controlo e avaliação da prestação dos jogadores e das equipas (Castelo, 1986; Queiroz, 1986; Claudino, 1993; Maças, 1997).

4.4 Metodologia

4.4.1. Amostra

A amostra do estudo é constituída pelos 28 jogadores da equipa sénior do Sporting Clube de Lourel, em situação de competição, durante 8 jogos (4 em condições de visitado e 4 em situação de visitante).

4.4.2 Procedimentos

4.4.2.1 Recolha e Registo de Imagens/Vídeo

A recolha de dados e imagens realizou-se no Campeonato Pró-Nacional da Associação de Futebol de Lisboa, no qual foram filmados quatro jogos em que o Sporting Clube de Lourel se apresentou na condição de visitado e, quatro jogos na condição de visitante.

A partir da gravação total dos jogos, os mesmos foram observados e analisados posteriormente, com recurso ao software LongoMatch (análise do jogo e editor de vídeo), software Kinovea (edição de vídeo) e, com recurso a ficha de observação e registo desenvolvida.

Após a gravação e registo dos jogos, foram cortadas todas as situações que procuraram cumprir os objetivos do estudo, ou seja, foram cortadas e analisadas as situações de entrada em zona de finalização e, todos os casos particulares que apresentem finalização (esquemas táticos, remates média e longa distancia).

Seguidamente, através do sistema de observação desenvolvido realizou-se a análise detalhada de todas as situações referenciadas.

4.4.3 Sistema de Observação

Para a conceção do sistema de observação tivemos em consideração o(s) sistema(s) de observação desenvolvidos por Claudino (1993), Neto (1993), Castelo (1994), Maças (1997), Garganta (1997) e Barreira et al. (2013), tendo sido realizadas algumas adaptações ao nosso estudo, tendo em conta os objetivos propostos.

Todas as variáveis que compõem o presente sistema de observação têm um carácter de exclusividade e exaustão. São exclusivas uma vez que a mesma ocorrência não é anotada em duas ou mais variáveis, exaustivas visto que todos os comportamentos estão previstos e categorizados.

Este estudo engloba a observação das seguintes variáveis:

4.4.3.1 Dimensão Tempo

1. Tempo de Efetivo de Jogo
2. Tempo de Jogo Decorrido
3. Tempo de Realização do Ataque

4.4.3.2 Dimensão Espaço

1. Local de Recuperação da Posse de Bola ou Início do Processo Ofensivo
2. Zona de Finalização

4.4.3.3 Dimensão Tarefa e Organização da Equipa

1. Forma de Recuperação da Posse de Bola ou Início do Processo Ofensivo
2. Forma de Finalização do Processo Ofensivo

Tivemos ainda em consideração duas variáveis contextuais, o resultado momentâneo do jogo, local do jogo e relação numérica.

O estudo baseia-se em três momentos de observação e análise: (1) recuperação da posse de bola e/ou início do processo ofensivo, no qual se pretende perceber como iniciou a situação; (2) desenvolvimento do processo ofensivo, no qual se pretende analisar o tempo de realização do ataque e; (3) finalização do processo ofensivo, que apresenta dois aspetos essenciais, as entradas nas zonas de finalização e, a finalização através de casos particulares (remates de média e longa distância, esquemas táticos).

4.4.3.4 Descrição das Variáveis

4.4.3.4.1 Número de Ocorrências (N.OC)

Esta variável quantifica as ações ofensivas desenvolvidas no processo ofensivo, ou seja, as situações de entrada em zona de finalização e casos particulares de finalização.

4.4.3.4.2 Dimensão Tempo

1. Tempo Efetivo de Jogo (TEJ)

Foi considerado como tempo efetivo de jogo, o tempo útil que decorreu entre os 0' e os 90'.

2. Tempo de Jogo Decorrido (TJD)

Consideramos como tempo de jogo decorrido como o período de tempo que decorreu desde o início ou reinício do jogo (0' ou 45') até ao momento em que se observou a situação, iniciando no momento de recuperação da posse de bola ou início do processo ofensivo.

Com o início do jogo, pontapé de saída, simultaneamente inicia o cronómetro, indicando automaticamente o TJD de cada situação analisada.

Sendo assim, consideram-se seis categorias, anteriormente utilizadas por outros autores (Castelo,1992; Claudino,1993; Neto, 1993; Garganta, 1997; Costa, 2005).

- 1- [0' – 15'[
- 2- [15' – 30'[
- 3- [30' – 45'[
- 4- [45' – 60'[
- 5- [60' – 75'[
- 6- [75' – 90']

Considera-se ainda os tempos de compensação de primeira e segunda parte, sendo incluídos no minuto 45' e minuto 90', caso de primeira e segunda parte, respetivamente. Opta-se por este método devido a serem períodos de tempo importantes para perceber o contexto das situações e recurso a métodos de jogo ofensivo.

3. Tempo de Realização do Ataque (TRA)

Esta variável consiste ao período de tempo que coincide com o início do processo ofensivo e a finalização do mesmo.

Considerou-se como início do processo ofensivo, o primeiro contacto com a bola, sendo o final do processo ofensivo, o último contacto com a bola, surgindo finalização ou perda de posse de bola para o adversário.

A duração de cada situação ofensiva observada foi contabilizada tendo em conta o cronómetro incorporado na análise de vídeo do jogo. O TRA corresponde a uma das seguintes categorias:

- 1- $\leq 17''$ (Período de tempo inferiores ou igual a 17 segundos).
- 2- $\geq 18'$ (Período de tempo igual ou superior a 18 segundos).

4.4.3.4.3 Dimensão Espaço

1. Local de Recuperação da Posse de Bola ou Início do Processo Ofensivo

Podemos considerar por local de recuperação da posse de bola ou início do processo ofensivo uma das 16 zonas (Mombaerts, 1991 citado por Maças, 1997) onde ocorreu a ação observada.

2. Zona de Finalização

Tendo em conta as 16 zonas definidas como base de análise para a variável anterior, verifica-se a zona de finalização de cada situação.

As categorias de observação são indicadas pelos números de 1 a 16, das zonas do campo, de acordo com a seguinte representação gráfica (Maças 1997):



Figura 43 - Representação Gráfica das Zonas de Campo (Maçãs, 1997)

Noção de Corredores: Forma de organização do espaço de jogo com o intuito de promover largura e profundidade (representado temos o corredor central – dividido em central esquerdo e central direito -, e corredor lateral direito e esquerdo).

Corredor Lateral Direito (CLD): Espaço que compreende as zonas 4, 7, 12 e 16;

Corredor Lateral Esquerdo (CLE): Espaço que compreende as zonas 1, 5, 9 e 13;

Corredor Central (CC): O corredor central esquerdo (CCE) engloba as zonas 2, 6, 10 e 14 enquanto, o corredor central direito (CCD) engloba as zonas 3, 7, 11 e 15.

Noção de Setores: Forma de organização do espaço de jogo com o objetivo de dar profundidade em largura (considera-se assim o setor defensivo, médio defensivo, médio ofensivo e ofensivo) (Maçãs, 1997).

Setor Defensivo (SD): Espaço que engloba as zonas 1, 2, 3 e 4. Corresponde a 1/4 do campo.

Setor Médio Defensivo (SMD): Espaço que engloba as zonas 5, 6, 7 e 8. Corresponde a 2/4 do campo.

Setor Médio Ofensivo (SMO): Espaço que engloba as zonas 9, 10, 11 e 12. Corresponde a 3/4 do campo.

Setor Ofensivo (SO): Espaço que engloba as zonas 13, 14, 15 e 16. Corresponde a 4/4 do campo.

Uma condição fundamental para a realização do estudo e para atingir os objetivos propostos é a definição da zona de finalização referida na descrição do projeto. Sendo assim, considera-se como zona de finalização o Setor ofensivo, que compreende as zonas de 13 a 16. Opta-se por esta consideração devido a ser o setor onde podem ocorrer mais situações de finalização e, que qualquer ação pode resultar em gol.

No entanto, são considerados casos particulares de finalização, onde qualquer remate (média ou longa distancia), tal como, esquemas táticos serão observados e analisados.

4.4.3.4.3 Dimensão da Tarefa e Organização da Equipa

1. Forma de Recuperação da Posse de Bola ou Início do Processo Ofensivo

Esta variável divide-se em dois parâmetros: *Direta e Indireta*. O início do processo ofensivo de forma direta corresponde a uma participação ativa da equipa, ou seja, quando tem intervenção na recuperação ou início da fase de posse de bola enquanto, de forma indireta, o processo ofensivo inicia sem intervenção ativa da equipa.

As categorias consideradas foram adotadas anteriormente por outros autores (Barreira et al., 2013), com adaptações tendo em conta os objetivos do estudo.

a) Direta

- a. Interceção
- b. Desarme
- c. Ação do Guarda-Redes na fase defensiva

b) Indireta

- a. Começo/Recomeço do jogo
- b. Infração das regras por parte do adversário
- c. Cantos
- d. Pontapé de Baliza
- e. Bola ao Solo
- f. Lançamento Lateral

1.1 Interceção: Interceção de um passe ou remate do adversário, sem que exista interrupção do jogo. É também interceção quando o adversário efetua um passe errado para o espaço vazio.

1.2 Desarme: Intervenção sobre a bola a uma situação de luta direta com um atacante adversário, que a procura conservar, sem que exista interrupção do jogo.

1.3 Ação do Guarda-Redes em fase defensiva: o Gr intervém na recuperação da posse de bola (exemplo: GR agarra a bola após cruzamento ou remate, etc). Esta categoria conta como início da posse de bola se a bola for reposta pelo Guarda-Redes num período de 3 segundos (inclusive), contanto desde que a toca até ao momento em que a liberta

1.4 Começo/Recomeço do Jogo: pontapé de saída – processo de começar ou recomeçar o jogo. Acontece no início do jogo, depois de ser marcado um golo contra, no começo da segunda parte do jogo ou no começo de cada período do prolongamento, se for caso disso. A bola entra em jogo logo que seja pontapeada para a frente.

1.5 Infração às leis de jogo: interrupção regulamentar sem continuidade a favor da equipa observada. Fora de jogo, falta, comportamento antidesportivo, etc. A bola é reposta em jogo com o pé, executando-se um pontapé livre (direto ou indireto) ou um pontapé de grande penalidade.

1.6 Pontapé de Campo a Favor: interrupção regulamentar sem continuidade a favor da equipa observada, envio da bola pelo adversário pela respetiva linha final, de forma a ultrapassá-la completamente, quer seja pelo solo ou pelo ar. A bola é reposta em jogo com o pé, no quarto de círculo marcado a partir de cada bandeira de canto, no interior do terreno de jogo.

1.7 Pontapé de Baliza a Favor: interrupção regulamentar sem continuidade a favor da equipa observada, envio da bola pelo adversário pela linha final da equipa observada, de forma a ultrapassá-la completamente, quer seja pelo solo ou pelo ar, sem que tenha sido marcado golo. A bola é reposta em jogo com o pé, de um ponto qualquer da área de baliza por um jogador da equipa observada, estando em jogo quando sair diretamente da área de grande penalidade.

1.8 Lançamento de Linha Lateral a Favor: interrupção regulamentar sem continuidade a favor da equipa observada, envio da bola pela equipa adversária pela linha lateral, de forma a ultrapassá-la completamente, quer seja pelo solo ou pelo ar. A bola é reposta e jogo com as mãos no local em que a mesma ultrapassou a linha lateral por um jogador da equipa adversária à que tocou a bola em ultimo lugar.

2. Forma de Finalização do Processo Ofensivo

Nesta variável apresenta-se as categorias que concluem o processo ofensivo, sendo distribuídas por 4 categorias distintas:

1. Remate: toda a ação técnico-tática exercida pelo jogador sobre a bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária. Nesta categoria consideramos três aspetos que avaliam a categoria:
 - (i) Golo
 - (ii) Defendido/Intercetado
 - a. Neste caso, a defesa do Gr ou a interceção do remate não dão continuidade ao ataque, isto é, há perda de posse de bola.
 - (iii) Fora
2. Cruzamento
 - (i) Positivo: No qual há oportunidade de finalização
 - (ii) Negativo: Há perda da posse de bola.

Esta categoria tem a particularidade de surgir do Setor Ofensivo, nos corredores laterais, ou seja, zona 13 e 16. Consideram-se as bolas aéreas e pelo solo.

3. Infrações
 - a. A equipa observada comete infração às leis de jogo, havendo interrupção do jogo e consequente perda da posse de bola.
4. Casos Particulares

Nesta categoria são apresentados os casos que permitem a finalização mas que não apresentam condições para serem observadas no estudo, ou seja, que não acontecem no Setor Ofensivo, definido como Zona de Finalização.

Sendo assim, são definidas as seguintes categorias:

- (i) Remates de Média e Longa Distância
- (ii) Esquemas Táticos

Importante referir, que todas as situações de finalização serão analisadas as zonas onde acontecem.

4.4.3.5 Variáveis Contextuais

1. Resultado Momentâneo

Esta variável considera a situação do resultado registado no “marcador” (obtenção de golos) aquando do início da ação ofensiva.

As categorias de observação e análise do jogo desta variável são indicadas por:

- (i) V – Vitoria
- (ii) E – Empate
- (iii) D – Derrota

2. Local do Jogo

Esta variável apresenta duas categorias:

- (i) Condição de Visitado – Casa
- (ii) Condição de Visitante – Fora

3. Relação Numérica

Esta variável considera a relação numérica das equipas em competição, isso é, analisa se no momento do jogo há alguma equipa em inferioridade ou superioridades numérica.

Em relação à superioridade numérica são apresentadas as seguintes opções:

- i) Superioridade 1: Equipa analisada apresenta superioridade de 1 jogador.
- ii) Superioridade 2: Equipa analisada apresenta superioridade de 2 ou mais jogadores.

Relativamente à superioridade numérica são apresentadas as seguintes opções:

- i) Inferioridade 1: Equipa analisada apresenta inferioridade de 1 jogador;
- ii) Inferioridade 2: Equipa analisada apresenta inferioridade de 2 ou mais jogadores.

Nesta variável é também apresentada a situação neutra, ou seja, igualdade numérica, que corresponde aos 11x11 do jogo de futebol.

4.4.4 Condições de Análise de Dados

Para a observação e análise dos dados e compreensão dos métodos de jogo ofensivos, definiram-se as seguintes condições:

- 1) Início do Processo Ofensivo ou Recuperação da Posse de Bola de forma direta com a conjugação do tempo de realização do ataque ≤ 17 segundos, serão consideradas situações de Contra-Ataque;
- 2) Início do Processo Ofensivo ou Recuperação da Posse de bola de forma indireta com a conjugação do tempo de realização do ataque ≤ 17 segundos, serão consideradas situações de Ataque Rápido.

Escolheu-se este método de análise dos dados devido ao contra-ataque ser considerado um método de jogo que procura as situações favoráveis e, geralmente, situações de defesa desequilibra e/ou desorganizada.

Sendo que, as situações que surgem indiretamente, sem ação da equipa observada, procuram a situação mais vantajosa para atacar, ou seja, são situações que geralmente a defesa adversária se encontra equilibra defensivamente.

- 3) Início do Processo Ofensivo ou Recuperação da Posse de Bola de Forma Direta ou Indireta em conjugação com tempo de realização do ataque ≥ 18 segundos, serão consideradas situações de Ataque Apoiado.

4.4.5 Etapas de Observação

1. Gravação e Filmagem dos Jogos;
2. Utilização do Software LongoMatch e Kinovea para analisar e cortar as situações propostas;
3. Observação e Análise Propriamente Dita
4. Registo dos Dados na Ficha de Registo elaborada;
5. Tratamento dos Dados
6. Análise e Interpretação dos Dados

4.4.6 Validade e Fidelidade do Sistema de Observação

A construção de um sistema de observação implica várias fases de elaboração, sendo uma das mais importantes a fase de validação, ou seja: “ processo pela qual o investigador se assegura do que quer observar, do que ele observa realmente e da maneira como a observação conduzida serve adequadamente o objetivo da investigação (Damas & DeKetele, 1985, p.64).

Recorremos então à validação por peritagem, processo que consiste na solicitação a um conjunto de especialistas, a emissão da opinião sobre o instrumento, sobre a sua construção e composição do sistema de observação, das categorias e variáveis apresentadas, a sua descrição face aos objetivos a que se propões o estudo.

Os indivíduos propostos para especialistas e peritos do sistema de observação são todos portadores do grau IV do curso de treinadores, todos com diversos anos de profissionalismo, sendo um deles Mestre em Treino de Alto Rendimento. Todos trabalharam na I e II liga e, em quadros internacionais.

Este processo será solicitado aos peritos com a apresentação de um documento que inclui o resumo do projeto, os objetivos do estudo, uma descrição detalhada do sistema de observação, tal como um agradecimento pela colaboração no estudo.

A fiabilidade do sistema de observação consiste no grau de concordância entre duas observações em simultâneo do mesmo acontecimento, usando o mesmo sistema de registo.

Sendo este projeto avaliado por 3 observadores, será realizada a fiabilidade intra-observador e inter-observador, com a diferença de 15 dias entre análises.

Para concluir se há fiabilidade será utilizada a forma de Bellack (1996, citado por Garganta, 1997):

$$\text{Índice de Bellack} = \left(\frac{\text{Acordos}}{\text{Acordos} + \text{Desacordos}} \right) \times 100$$

Segundo Bellack (1996, citado por Garganta, 1997), as observações podem ser consideradas fiáveis se o percentual de acordos for superior a 85%.

4.4.6.1 Verificação da Fidelidade

Para a fidelidade intra-observador os resultados foram de 100% para os três observadores e em relação a todas as variáveis em estudo.

Foi entregue ao grupo de peritos um ficheiro vídeo com oito situações de entrada em zona de finalização, solicitando-se aos observadores que preenchessem uma ficha padrão de registo, descrevendo passo a passo as situações. Este processo foi repetido 15 dias após a primeira análise, promovendo a comparação das duas fichas, averiguando o número de acordos e desacordos.

O mesmo procedimento foi realizado para averiguar a fidelidade inter-observador, procurando perceber se as situações analisadas estavam em sintonia nos três observadores. Nesta situação verificamos valores de x %, sendo valores aceitáveis, pois situam-se acima dos 85%.

Na tabela seguinte apresentamos os valores averiguados na relação inter-observador das oito situações analisadas no processo de validação do sistema de observação:

Tabela 15 - Fiabilidade Inter-Observador

Situação	Fiabilidade Inter-Observador
Situação 1	88 %
Situação 2	89 %
Situação 3	100 %
Situação 4	95 %
Situação 5	96 %
Situação 6	88 %
Situação 7	95 %
Situação 8	90 %

Como podemos verificar na tabela 15, todas as situações analisadas apresentam valores superiores a 85%, validando assim o sistema de observação. As situações analisadas perfazem um valor total de validade de 92%, confirmando a fiabilidade inter-observador.

4.4.7. Ficha de Registo

Na seguinte figura apresentamos uma ilustração da ficha de registo criada para a recolha de dados das diversas ocorrências, onde se inserem todas as variáveis anteriormente descritas

Jogo:										Início Processo Ofensivo										Z o n a	Finalização do Processo Ofensivo					Finalização										
NºOC	Tempo Jogo Decorrido (TJD)						M.Status		Rel.Numerica		Direta		Indireta						T.ATA		Remate		Cruz	PPB	C.Exc.											
	0-14	15-29	30-45	45-59	60-74	75-90	V	E	D	S	S2	=	-1	-2	Des	Int	AGr	U/RJ	FA	PCF	PBF	BS	LLL	≤17"	≥18"	Golo	Def/Int	Fora	Zona	1x1	+ -	Z	FC	R.L.D.	B.P.	
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				

Figura 44 - Ilustração da Ficha de Registo do Sistema de Observação

4.5. Apresentação e Discussão dos Resultados

Neste pequeno estudo foi realizada uma análise do processo ofensivo do Sporting Clube de Lourel, mais propriamente, dos métodos de jogo ofensivo utilizados pela equipa em situação de competição. Para a realização do estudo de caso foram analisados 8 jogos, quatro em situação de visitado e quatro na condição de visitante.

Sendo assim, durante os 8 jogos observados registaram-se e analisaram-se 345 situações de entrada em zona de finalização, condição principal para análise. Foram analisados os jogos defrontando os seguintes adversários: UD Vilafranquense (Visitante/Visitado), Real SC (Visitante/Visitado), UD Tires (Visitante/Visitado) e, AD Oeiras (Visitante/Visitado).

Inicialmente apresentamos a análise global das situações registadas:

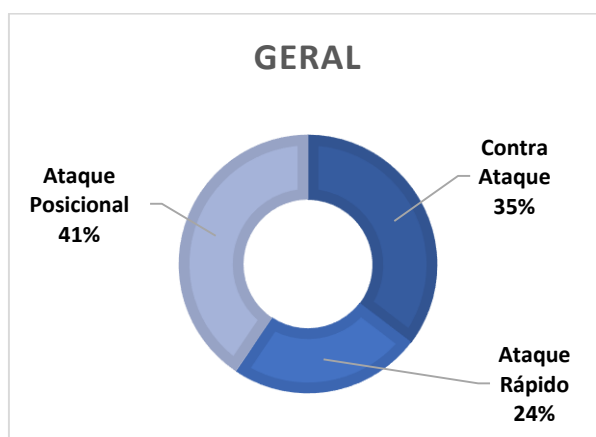


Figura 45 - Análise Geral dos Métodos de Jogo Ofensivo.

Podemos observar na figura 45 que na generalidade dos oito jogos observados e das 345 situações de entrada em zona de finalização, 41% referem-se a situações em condição de ataque posicional, 35% em situação de contra ataque e, 24% em situações de ataque rápido.

Esta situação vem de encontro às ideias preconizadas pelo treinador do Sporting Clube de Lourel, tendo em conta o grande princípio de jogo indicado no momento de organização ofensiva: “procurar um jogo posicional apoiado e organizado com muita posse de bola.”

A figura seguinte apresenta a análise dos jogos em situação de visitado:

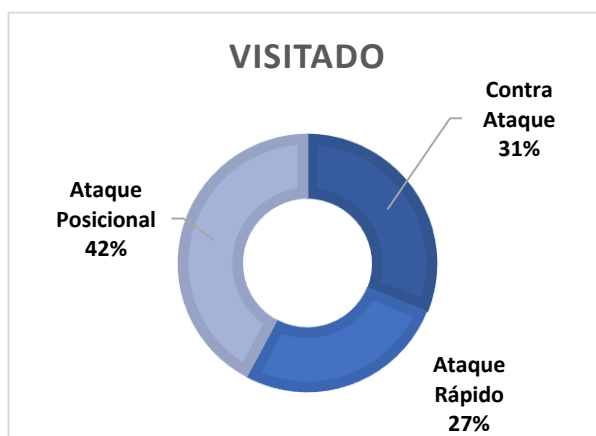


Figura 46 - Análise da Condição Visitado dos Métodos de Jogo Ofensivo.

Como podemos verificar na figura 46, em situação de visitado, o Sporting Clube de Lourel apresenta 42% de situações provenientes de Ataque Posicional, 31% de situações em Contra Ataque e, 27% provenientes de situações de Ataque Rápido.

Relativamente aos jogos e situações em condição de visitante, apresentamos a seguinte figura:

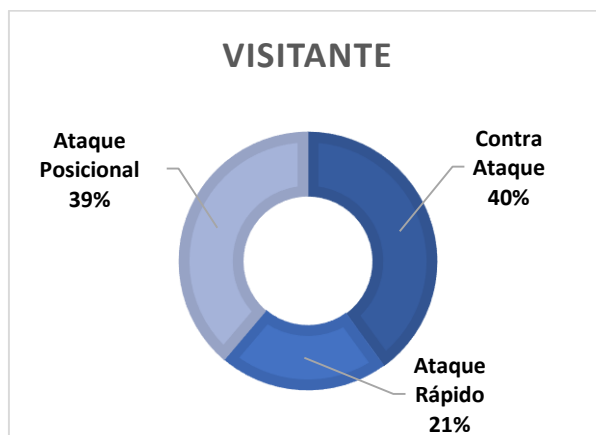


Figura 47 - Análise da Condição de Visitante dos Métodos de Jogo Ofensivo.

Verifica-se que em condição de visitante, o método de jogo ofensivo que o Sporting Clube de Lourel recorreu mais foi o Contra Ataque, com um valor de 40% das situações, apresentando uma ligeira diferença do Ataque Posicional, que apresenta 39% das situações, enquanto as situações de Ataque Rápido apresentam 21% das situações.

Podemos observar que em situação de visitante, o Sporting Clube de Lourel procura manter os seus objetivos e princípios relativos ao modelo de jogo adotado, no entanto, há uma abordagem maior em situações de contra-ataque, comparando às situações observadas quando competem no seu reduto.

4.5.1 Variáveis Contextuais, Temporais e Método de Jogo Ofensivo

Neste subcapítulo apresentamos a análise realizada entre as variáveis contextuais e as variáveis temporais em relação ao método de jogo ofensivo. Ou seja, analisamos que método de jogo adotado em situações de resultado momentâneo e, em relação ao tempo de jogo decorrido.

Inicialmente, apresentamos na seguinte figura referente ao tempo de jogo decorrido e respetivos métodos de jogo utilizados:

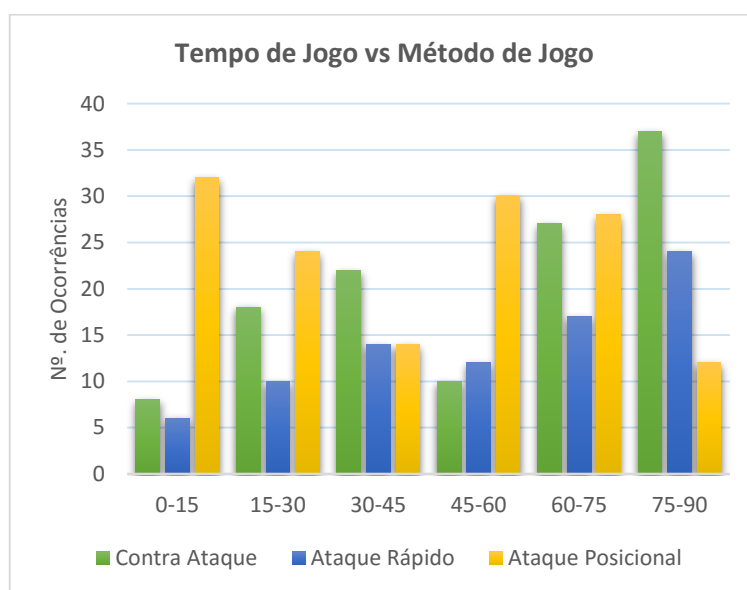


Figura 48 - Método de Jogo Ofensivo em relação ao Tempo de Jogo.

Podemos verificar que nos períodos iniciais, [0-15[e [45-75[, da primeira e segunda parte respetivamente, o SCL procurou adotar um jogo posicional e organizado, utilizando preferencialmente o método de jogo ofensivo designado de ataque posicional. Observa-se também que há medida que o jogo avança para o final, as situações de Contra Ataque e Ataque Rápido começam a ser mais utilizadas. O período de tempo em que o Contra Ataque atinge supremacia sobre os restantes métodos de jogo ofensivo corresponde ao período [75-90], os últimos minutos do jogo. Percebemos que na fase final do jogo a equipa promove situações de ataque em poucos segundos, tanto recorrendo a situações de contra ataque, tal como explorando as situações de ataque rápido.

Na figura seguinte apresentamos o método de jogo ofensivo em relação ao tempo de jogo, na condição de visitado.

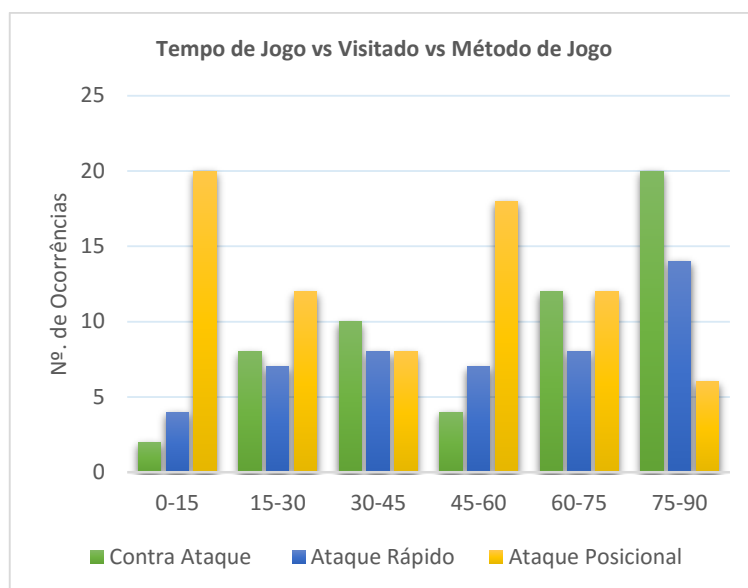


Figura 49 - Método de Jogo Ofensivo na Condição de Visitado em relação ao Tempo de Jogo.

Tal como é possível observar na análise global da relação de tempo de jogo decorrido e método de jogo ofensivo, verifica-se a tendência de no período inicial [0-15[e, no período [45-60[correspondente ao início da segunda parte, o SCL procurar e adotar o Ataque Posicional. Tal como no período final [75-90] podemos verificar a supremacia do Contra Ataque como método preferencial.

Relativamente à condição de visitante, apresentamos o gráfico seguinte:

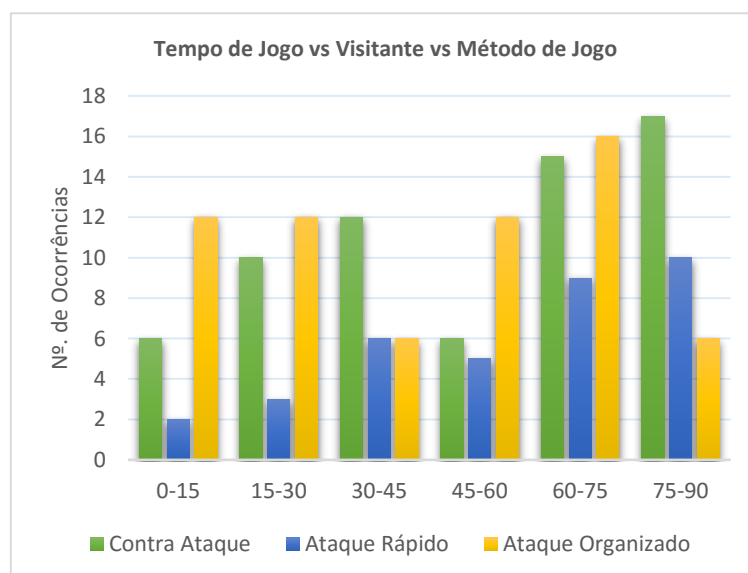


Figura 50 - Método de Jogo Ofensivo na Condição de Visitante em relação ao Tempo de Jogo

Na figura 50 apresentamos os métodos de jogo ofensivo em relação ao tempo, na condição de visitante. Verifica-se que nos períodos iniciais [0-15[e [45-60[o método Ataque Posicional continua a ser o mais procurado pela equipa do SCL, tal como, nos períodos finais da primeira e segunda parte, o Contra Ataque assume preponderância.

Relativamente ao Resultado Momentâneo do jogo pretende-se observar os métodos de jogo ofensivo utilizado quando uma equipa se encontra em situação de vitória, de empate ou derrota. Sendo assim, apresentamos a seguinte figura:

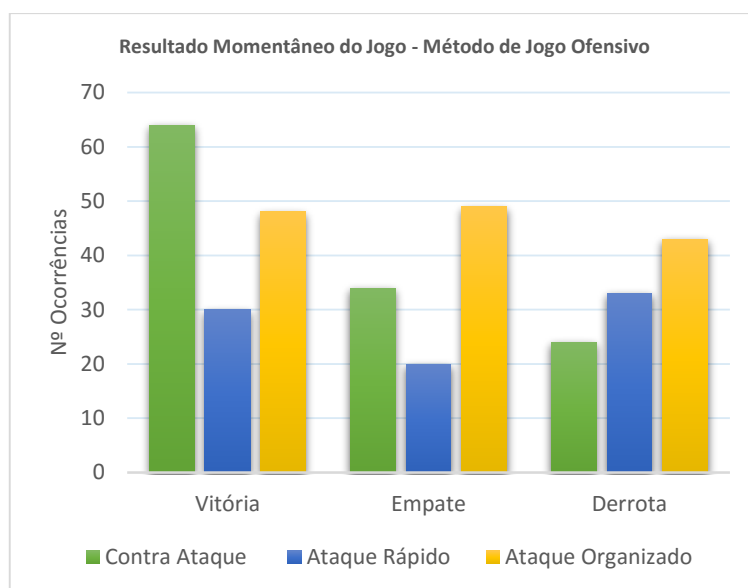


Figura 51 - Método de Jogo Ofensivo em relação ao Resultado Momentâneo de Jogo.

Podemos observar na figura 51 que em situações de vitória momentânea, o método de jogo predominante na equipa do SCL nas situações analisadas foi o Contra Ataque, seguindo-se o Ataque Posicional. Isto pode ser justificado pela dinâmica natural do jogo, onde as equipas que estão em situação de desvantagem no marcador procurar controlar o jogo, abrindo janelas de oportunidade para explorar os erros e, a desorganização defensiva, explorando o contra ataque. Tal situação verifica-se na situação momentânea de derrota, onde se observa que o método de jogo ofensivo adotado é o Ataque Posicional. Em situação de igualdade no marcador, verifica-se a predominância do Ataque Posicional, seguido das situações de Contra Ataque, comprovando que os princípios do modelo de jogo do SCL estabelecem a procura do controlo de jogo através de um jogo posicional e de manutenção de posse de bola.

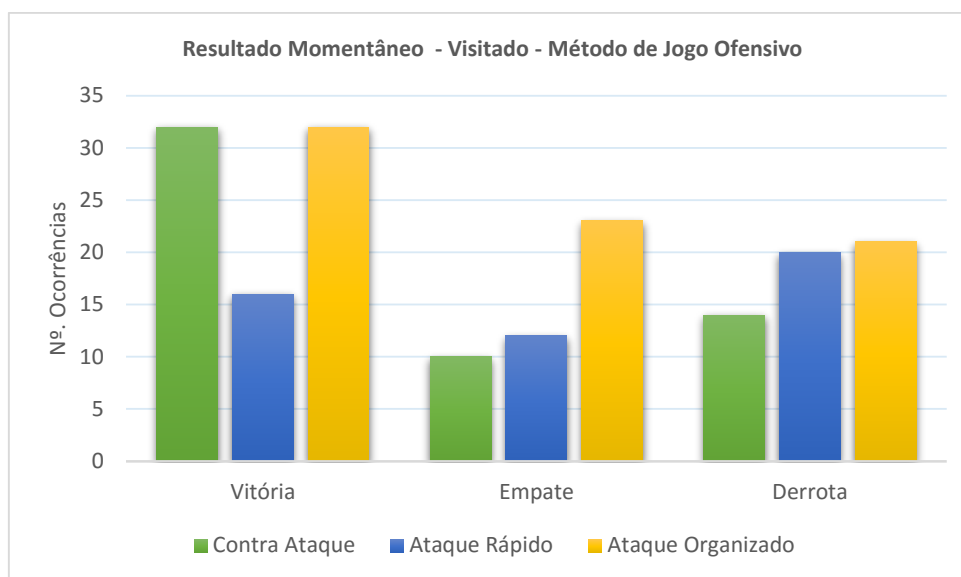


Figura 52 - Método de Jogo Ofensivo na Condição Visitado em relação ao Resultado Momentâneo.

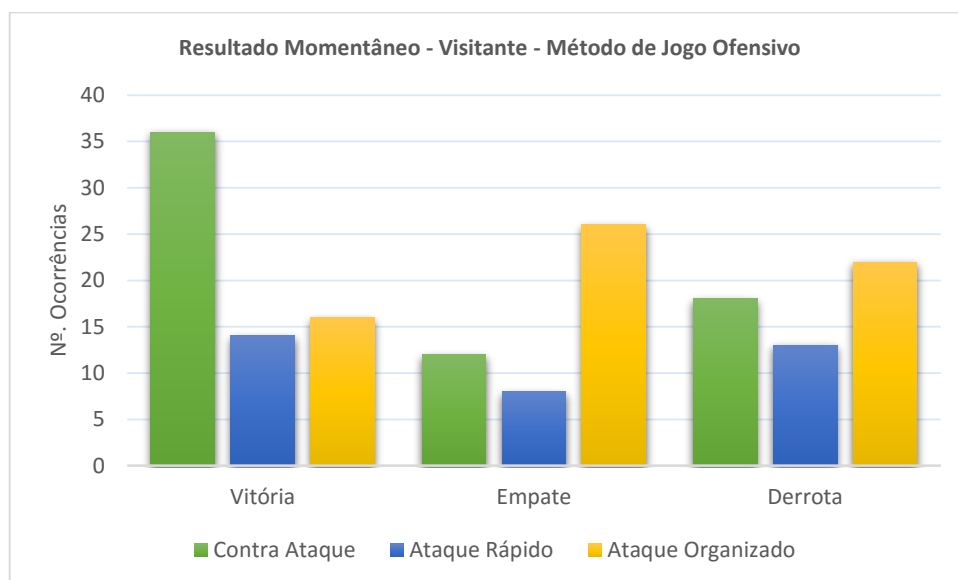


Figura 53 - Método de Jogo Ofensivo na Condição Visitante em relação ao Resultado Momentâneo.

As figuras 52 e 53 apresentam graficamente a condição de visitado e visitante respectivamente, em relação ao resultado momentâneo do jogo. Podemos observar que em situações de vantagem no marcador verifica-se uma predominância do Contra-Ataque em ambas as situações, a par do Ataque Posicional nas situações observadas na condição de visitado. Ou seja, nos jogos fora a equipa do SCL quando se encontra a ganhar, explora as situações de contra ataque, havendo nos jogos em casa a diferença de procurar manter o ataque organizado, nunca deixando de aproveitar as situações oportunas para contra atacar.

Podemos verificar também que em situação de empate ou derrota, a equipa procura o Ataque Posicional como método de jogo ofensivo principal, tanto ao nível dos jogos em casa como fora, havendo sempre a presença de Ataque Rápidos, pois muitas vezes jogam contra o relógio.

4.5.2 Início e Finalização do Processo Ofensivo

Neste subcapítulo abordamos a análise do método de jogo ofensivo, o início do processo ofensivo e a respetiva finalização, ou seja, pretendemos verificar o que ocorreu em cada método de jogo ofensivo.

4.5.2.1 Contra-Ataque

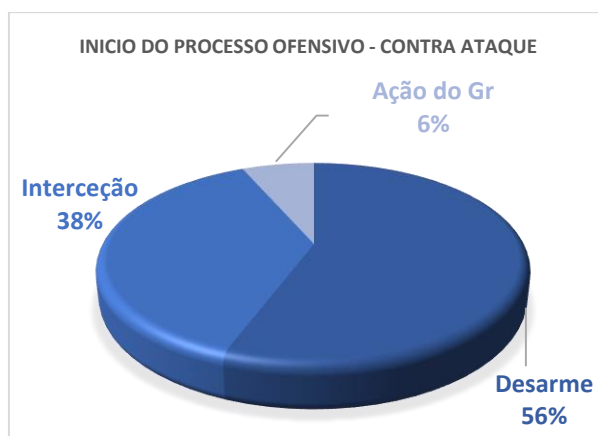


Figura 54 - Início do Processo Ofensivo em relação o Contra Ataque.

Podemos verificar que 56% das situações de Contra Ataque surgem da ação direta de um jogador sobre o adversário, realizando um desarme da posse de bola, enquanto 38% das situações surgiram após uma Interceção e, por fim, apenas 6% em situações de ação direta do Guarda-redes.

Relativamente à finalização do processo ofensivo no método de jogo ofensivo Contra Ataque, apresentamos a seguinte figura:

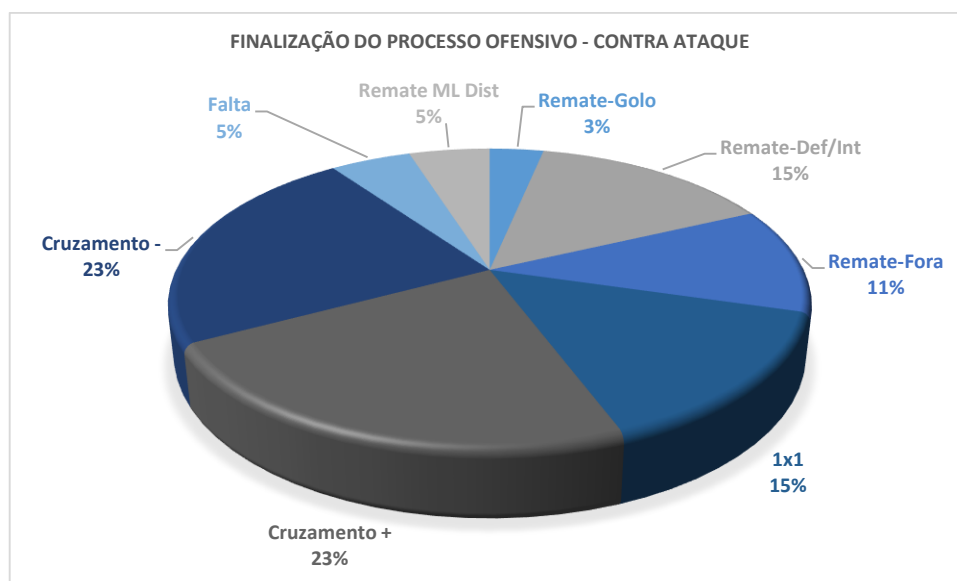


Figura 55 - Finalização do Processo Ofensivo em relação ao Contra Ataque.

Podemos verificar que apenas 3% das situações analisadas de Contra Ataque resultaram em golo. Verifica-se ainda que 23% das situações resulta em situação de “Cruzamento –” e, outros 23% em situação de “Cruzamento +”, ou seja, situações de cruzamento que não dão continuidade ao processo ofensivo, não permitem a finalização propriamente dita acabando com perda de posse de bola e, situação de cruzamento com finalização. Compreende-se assim que há uma tendência para situações de cruzamento no término do processo ofensivo relativo ao contra ataque.

4.5.2.2 Ataque Rápido

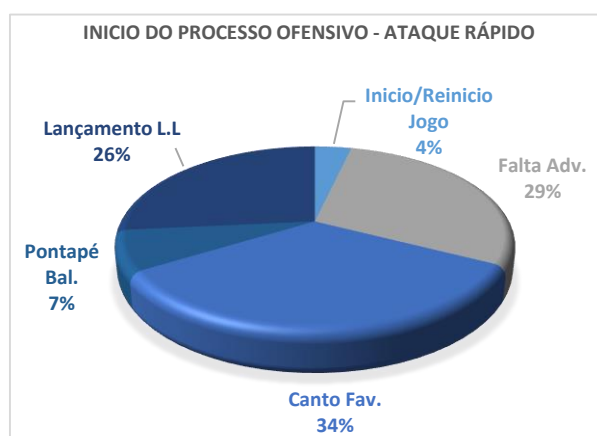


Figura 56 - Início do Processo Ofensivo em relação ao Ataque Rápido.

Como podemos observar na figura 56, verifica-se que 34% das situações de Ataque Rápido surgem de situação de Pontapés de Canto a Favor, 29% das situações surgem de Faltas do Adversários e, 26% do Lançamento de Linha Lateral.

Relativamente à finalização do processo ofensivo em relação ao Ataque Rápido, apresentamos a figura:

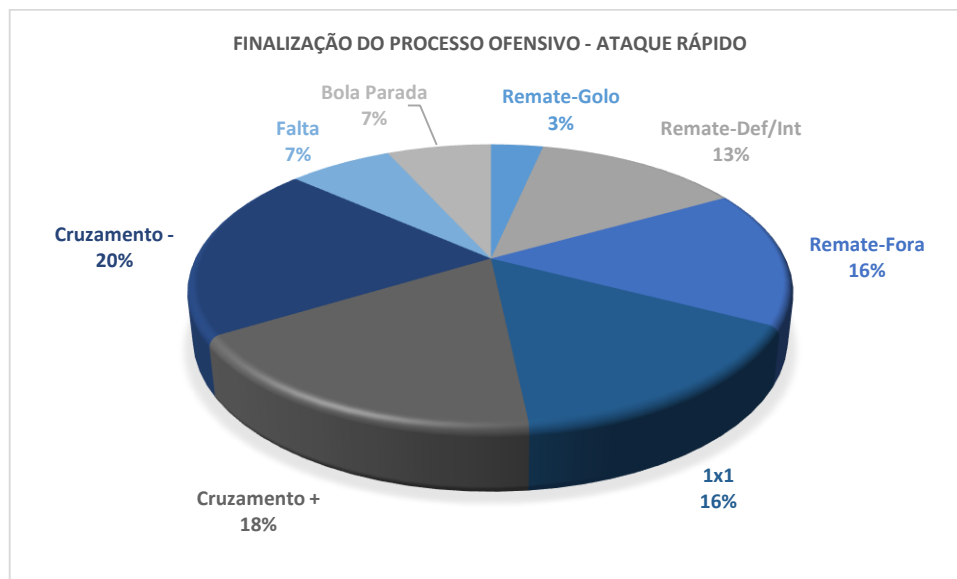


Figura 57 - Finalização do Processo Ofensivo em relação ao Ataque Rápido.

Podemos verificar que apenas 3% das situações analisadas de Ataque Rápido resultam em golo. Verifica-se ainda que as situações de ataque rápido promovem 18% de situações de “Cruzamento +” e 20% de “Cruzamento –”, uma tendência verificada também na situação de Contra-Ataque, onde podemos perceber que há uma tendência do SCL explorando este tipo de situações para finalizar em situações de ataques de curta duração.

Observa-se também que as situações de remate, 13% foram defendidas ou intercetadas, enquanto 16% dos remates foram para fora.

4.5.2.3 Ataque Posicional

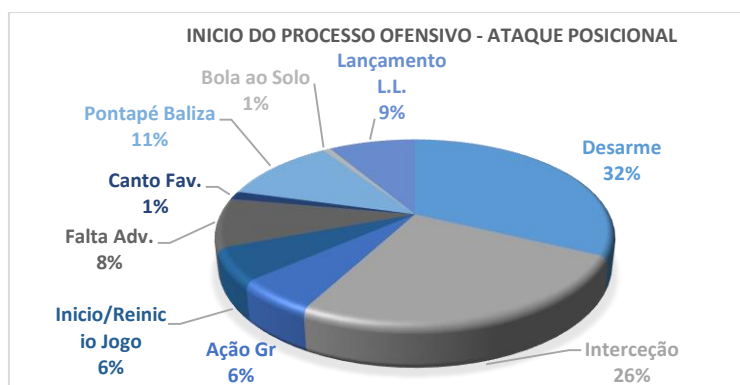


Figura 58 - Início do Processo Ofensivo em relação ao Ataque Posicional.

Como podemos verificar 32% das situações de Ataque Posicional iniciam através de ação direta dos jogadores sobre o adversário, recuperando a posse de bola através do Desarme, enquanto 26 % das situações surgem também de ação direta dos jogadores, em situações de Interceção. Podemos observar ainda que os Pontapés de Baliza apresentam valores de 11%, transmitindo a ideia que a 1ª Fase de Construção do SCL procura essencialmente um jogo posicional e com circulação e manutenção da posse de bola.

Relativamente à finalização do processo ofensivo em relação ao Ataque Posicional apresentamos a seguinte figura:

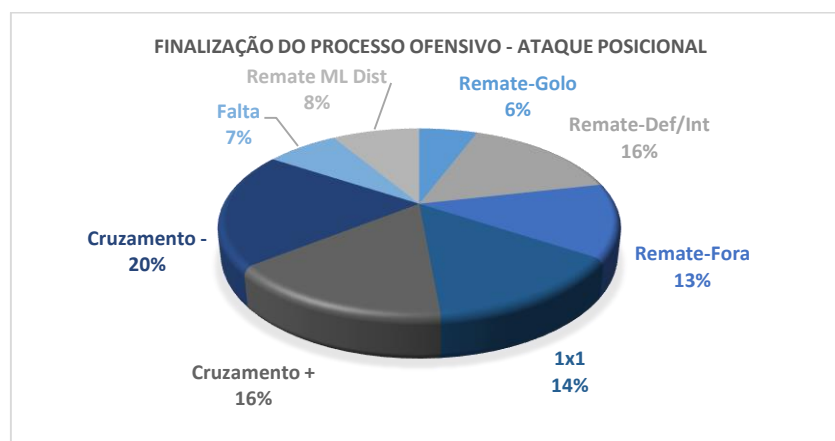


Figura 59 - Finalização do Processo Ofensivo em relação ao Ataque Posicional.

Como podemos verificar, 6% das situações analisadas em situação de Ataque Posicional resultaram em Golo.

Podemos observar que 20% das ocorrências correspondem a “Cruzamento –” e 16% a “Cruzamento +”, ocupando 36% das situações de Ataque Posicional em situações de cruzamento, confirmando a tendência da equipa do SCL procurar este tipo de situações, já verificadas também na situação de Ataque Rápido e Contra Ataque.

Verificamos ainda que 16% dos remates realizados são intercetados e/ou defendidos e, 13% não são direcionadas para a baliza. Neste tipo de método de jogo ofensivo, observamos ainda a presença de 8% das situações promoverem remates de média e longa distância.

4.6. Conclusões e Recomendações

De acordo com os resultados do estudo de caso do Sporting Clube de Lourel podemos concluir que, o método de jogo ofensivo predominante na equipa é o Ataque Posicional ou Apoiado, seguindo-se uma forte influência das situações de Contra-Ataque.

Ao nível do início do processo ofensivo podemos concluir que as ações diretas sobre o portador da posse de bola, essencialmente o desarme, influenciam o método de jogo ofensivo utilizado, uma vez que, permite a recuperação da posse de bola e a tomada de decisão sobre se deve manter a posse de bola ou atacar rapidamente, explorando a desorganização adversária.

Relativamente à finalização do processo ofensivo podemos concluir, que o Ataque Posicional registou maior percentagem de sucesso, ou seja, maior percentagem de golos marcados. Podemos ainda concluir que há uma tendência para a exploração de corredores, procurando situações de cruzamentos, verificados em todos os métodos de jogo ofensivo.

Para futuras análises utilizando o sistema de observação e/ou adaptando as categorias propostas, podemos referir as seguintes sugestões:

- A dimensão da amostra ser mais abrangente, incluindo mais jogos na análise;
- Utilizar dados e análises estatísticas percebendo se as diferenças são significativas;
- Após validação por peritagem, procurar perceber se as equipas do clube podem utilizar o sistema de observação, tendo em conta a contextualização dos objetivos e da competição.
- Este sistema de observação pode ser considerado uma ferramenta útil, no contexto do Sporting Clube de Lourel, pois permite aumentar o leque de opções para uma análise contextualizada.
- Concluímos também que torna-se uma ferramenta útil na análise jogo a jogo, permitindo perceber algumas situações que podem ser corrigidas ou potenciadas.

Capítulo 5

Ação de Formação Contínua

Capítulo 5: Ação de Formação Contínua

5.1 Introdução

O Futebol é um fenómeno em constante evolução, tanto a nível dos praticantes como dos seus treinadores, atividade esta sujeita a uma exigência e complexidade que promove uma necessidade de desenvolvimento das capacidades e da qualidade da sua formação, fator preponderante para uma intervenção adequada e eficaz.

A partir do ano de 1999, a Formação de Recursos Humanos do Desporto passou a estar inserida no âmbito da Formação Profissional, como foi estabelecido no Decreto-Lei n.º 407/99, de 15 de outubro.

Este novo enquadramento levou à publicação do Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto. Aqui definiu-se como condição de acesso ao exercício da atividade de treinador de desporto a obtenção da cédula de treinador de desporto, através de três vias: a) Habilitação académica de nível superior ou qualificação, na área do desporto, no âmbito do sistema nacional de qualificações; b) Experiência profissional; ou c) Reconhecimento de títulos adquiridos noutros países.

Posteriormente, e de forma a completar o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, surge o Despacho n.º 5061/2010, de 22 de março que veio estabelecer as normas para a obtenção e emissão da Cédula de Treinador(a) de Desporto. Aqui, tal como no Plano Nacional de Formação de Treinadores, contempla-se a existência de Formação Contínua para efeitos de renovação da Cédula de Treinador(a) de Desporto (CTD), exigindo a comprovação por parte do(a) Treinador(a) da realização de um conjunto de ações de formação realizadas ao longo dos 5 anos de validade da CTD.

Este evento bipartido surge da necessidade da comunidade de treinadores de futebol em manter uma formação teórica contínua, de forma a realizarem a renovação da Cédula de Treinador de Desporto e, da necessidade do núcleo de estágio nº5 do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, em realizar um evento contextualizado.

5.2 Objetivos

As ações de formação contínua surgiram com o objetivo de estabelecer uma ligação com a comunidade de Treinadores de Futebol, estudando temas muito presentes no dia-a-dia da profissão.

Este evento tem como objetivos específicos:

- a) Partilha de experiencias adquiridas por parte de treinadores que atualmente se encontram a trabalhar em campeonatos profissionais;
- b) Transmitir novas linhas de pensamento sobre a organização do exercício de treino em Futebol 11 e de como se “constrói” uma equipa de futebol;
- c) Explicação da gestão e funcionamento de um departamento de Futebol de Formação;
- d) Atribuição aos participantes de créditos para a renovação da Cédula de Treinador de Desporto – Futebol.
- e) Realização de um evento contextualizado que crie a ligação do Mestrado em Treino Desportivo com a comunidade de Treinadores de Futebol e, as problemáticas do quotidiano da profissão.

5.3 Público-alvo

As ações de formação contínua destinaram-se a todos os treinadores de Futebol, dos seus diferentes níveis de formação (do nível UEFA C- Raízes até ao nível UEFA Pro), que necessitem dos créditos e/ou horas de formação para a renovação da Cédula de Treinador de Desporto – Futebol, tal como, a todos os interessados em Futebol, no geral, e nos temas abordados, em particular.

5.4 Organização do Evento

As ações de formação contínua foram organizadas numa colaboração entre o Núcleo de Estágio nº5 do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, o Núcleo de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana e o Núcleo de Lisboa da Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF).

A primeira ação de formação contínua designou-se de “ Organização Estrutural do Exercício em Futebol, contou com a presença no papel de formadores de João Barbosa e Carlos Azenha, sendo moderada pelo professor Francisco Silveira Ramos e, decorreu nos dias 9 e 16 de Fevereiro, entre as 19h00 e as 22h00.

A segunda ação de formação contínua intitulou-se de “ Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol, contando com a presença no papel de formadores de João Santos (SLB), Paulo Leitão (SCP), Lazaro Oliveira (em substituição de José Couceiro) e Jorge Simão, sendo a moderação da formação da responsabilidade de Francisco Silveira Ramos (1º dia) e professor Ricardo Duarte (2º dia) e, decorreu nos dias 18 e 25 de Maio, entre as 19h00 e as 22h00.

As ações de formação decorreram no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana, tendo um custo de 15€ a cada formando por formação e, atribuindo 1,2 créditos em cada formação.

A síntese dos conteúdos abordados encontram-se em anexo.

5.5 Balanço do Evento

O evento foi sujeito a um sistema de avaliação em forma de questionário de satisfação, entregues nos últimos dias de cada formação. O questionário de satisfação referido foi elaborado numa escala de Likert de cinco pontos, no qual o “1” corresponde ao nível mais baixo (Não Satisfaz) e, o “5” corresponde o nível mais elevado (Excelente).

Com o objetivo de realizar uma melhor avaliação, o questionário elaborado estava dividido em 3 categorias: a) Tema; b) Oradores/Formadores; c) Organização do Evento.

Na categoria designada de “Tema”, foram criadas duas subcategorias: importância e contextualização. Na categoria “Oradores/Formadores” foram criadas três subcategorias: conhecimento do tema, objetividade e clareza da apresentação e, conteúdo apresentado. Relativamente à categoria “Organização do Evento” foram criadas mais três subcategorias: divulgação, inscrição/receção e, o local.

No final do questionário foi colocado uma questão sobre a “apreciação global” do evento, no qual estava também elaborado em escala de Likert, tal como, um local para observações e sugestões para futuras formações.

Na ação de formação “ Organização Estrutural do Exercício em Futebol 11” estavam inscritos 108 participantes, sendo que apenas 76 responderam ao questionário, enquanto na formação “ Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol” estavam inscritos 150, dos quais 99 responderam ao questionário de satisfação.

5.5.1 Análise da Categoria: Tema

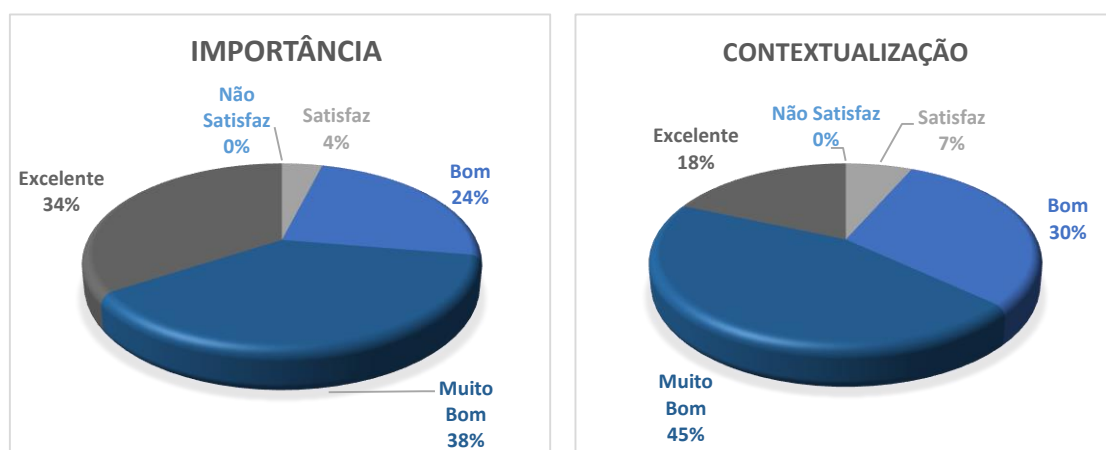


Figura 60 - Análise da Categoria Tema: Importância e Contextualização – 1ª Ação de Formação Contínua.

Na primeira ação de formação, e primeira categoria do inquérito de satisfação, podemos observar que os participantes classificaram o tema positivamente ao nível da sua importância, considerando 38% como muito importante e 34% considerou excelente para a prática profissional diária. Em relação a contextualização, podemos observar que 30% acharam que o tema estava bem contextualizado e, 45% consideraram como tema muito bem contextualizado.

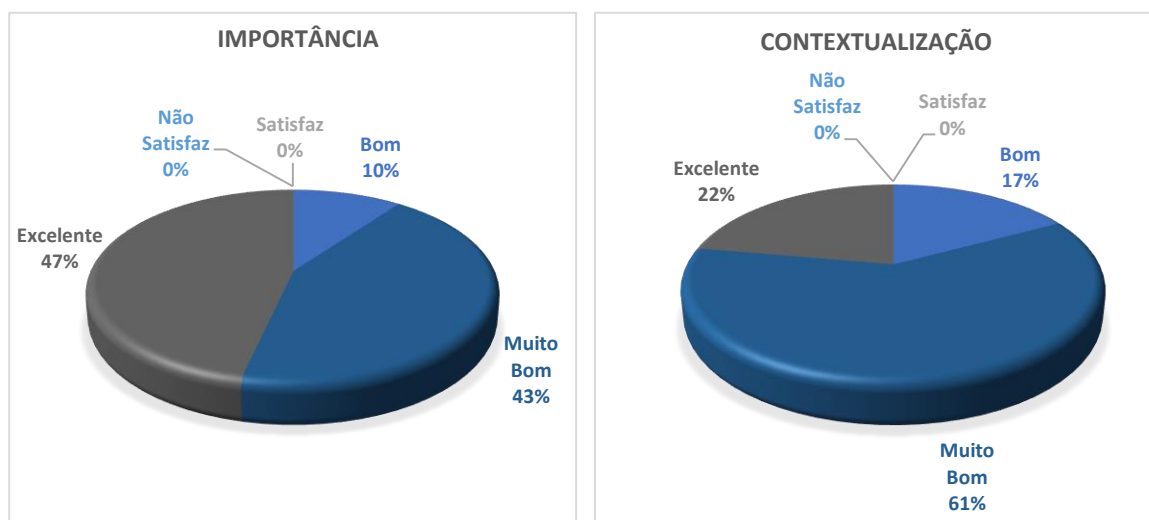


Figura 61 - Análise da Categoria Tema: Importância e Contextualização - 2ª Ação de Formação Contínua.

Na segunda ação de formação, e primeira categoria do inquérito de satisfação, podemos observar que os participantes classificaram o tema positivamente, melhorando os níveis de satisfação da primeira ação de formação, 43% de muito importante e 47% de excelente para a prática profissional do quotidiano de um treinador de futebol. Em relação

a contextualização, podemos também observar que o nível de satisfação da contextualização do tema também aumentou, 61% de muito bem contextualizado e 22% de excelente contextualização.

Em ambas as ações de formação podemos perceber que o nível de satisfação foi elevado, onde se destaca a ausência de opiniões negativas e, o aumento da satisfação de uma ação para outra.

5.5.2 Análise da Categoria: Oradores/Formadores

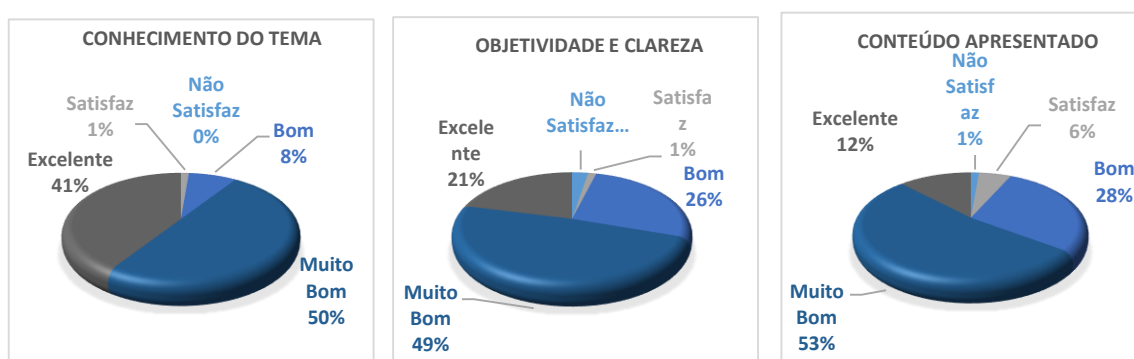


Figura 62 - Análise da Categoria Oradores/Formadores - 1ª Ação de Formação Contínua.

Na primeira ação de formação, a categoria que considera os oradores/formadores foi classificada positivamente. Podemos verificar que na subcategoria “Conhecimento do Tema” os participantes classificaram como 50% de muito bom e 41% de excelente o conhecimento dos oradores sobre o tema proposto. Na subcategoria “Objetividade e Clareza” podemos verificar que 26% dos participantes consideraram como “bom”, 49% considerar como muito boa a objetividade e clareza das apresentações e, 21% como excelente. Relativamente a subcategoria do “Conteúdo apresentado”, verificamos que 53% dos participantes considerou de muito bom conteúdo partilhado pelos palestrantes.

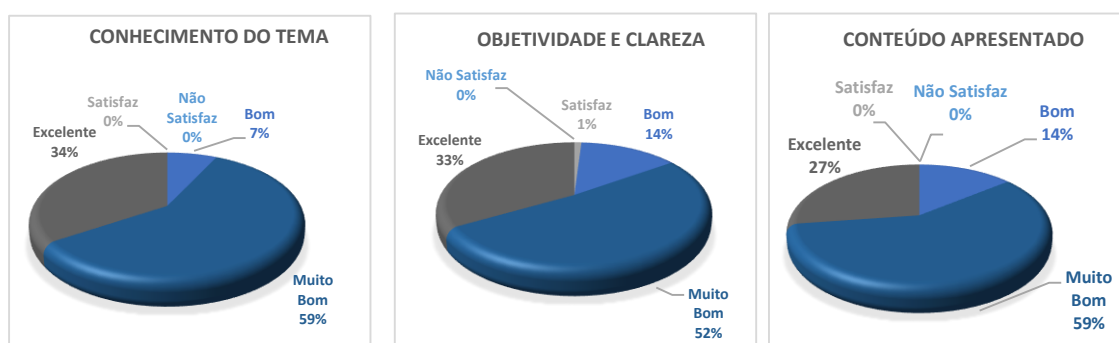


Figura 63 - Análise da Categoria Oradores/Formadores - 2ª Ação de Formação Contínua.

Na segunda ação de formação, podemos verificar a ausência de opiniões negativas tornando a satisfação dos participantes muito positiva. Ao nível do “Conhecimento do Tema”, verifica-se que os participantes classificam como 59% de muito bom conhecimento dos oradores e, 34% de excelente conhecimento. Na subcategoria “Objetividade e Clareza”, verificamos que 52% dos inquiridos classificam como “muito bom” a objetividade das palestras e, 33% como “excelente”. Relativamente ao “Conteúdo apresentado”, os participantes classificaram de 59% de muito bom conteúdo e, 27% de “excelente” conhecimento partilhado pelos palestrantes.

Podemos observar que de uma ação de formação para outra, houve uma evolução da satisfação dos participantes, essencialmente na categoria de objetividade e clareza e, de conteúdo apresentado. Pode-se justificar esta situação com os conteúdos apresentados procuraram resolver problemas e partilhar conhecimento ao nível do futebol jovem, no qual se registaram numerosas sugestões e críticas da primeira ação de formação.

5.5.4 Análise da Categoria: Organização do Evento

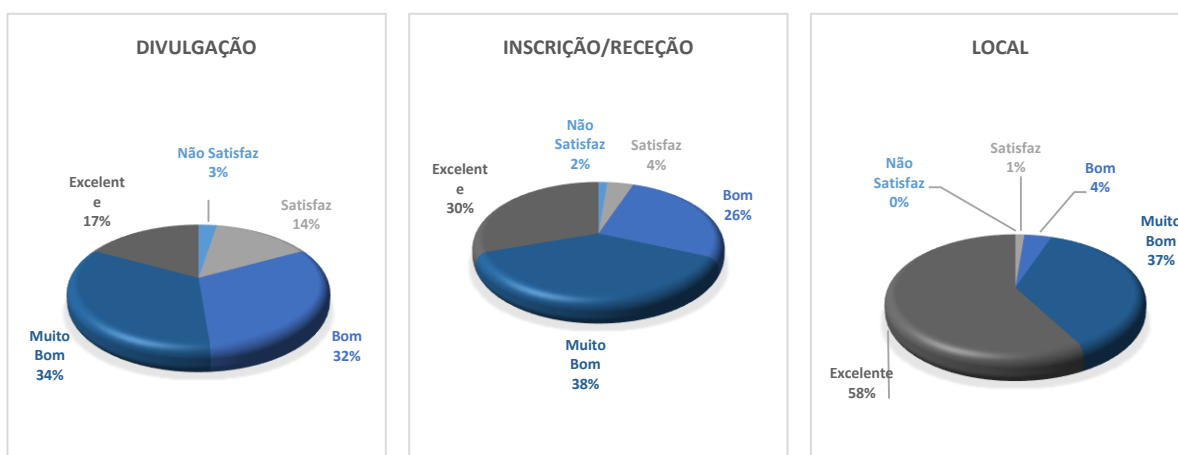


Figura 64 - Análise da Categoria Organização do Evento - 1ª Ação de Formação Contínua.

Na primeira ação de formação, a organização do evento recebeu opiniões maioritariamente positivas, no entanto, encontram-se vestígios de insatisfação nesta categoria, essencialmente ao nível da divulgação e do processo de inscrição e momento de receção.

Ao nível da divulgação podemos verificar que 34% classificaram como “muito bom” e 32% como “bom”, sendo que há 3% dos participantes que classificaram como “Não Satisfaz”. A percentagem negativa pode ser justificada que a divulgação em sintonia

com o Núcleo de Lisboa da ANTF não foi suficientemente divulgado, chegando a poucos participantes, sendo importante melhorar neste tipo de tarefa. Na subcategoria “Inscrição/Receção”, podemos verificar que 38% classificou como “Muito Bom” e 30 % como “Excelente”, no entanto, voltam-se a registar 2% de opiniões negativas. Estas situações negativas podem ser justificadas com as numerosas sugestões e críticas construtivas durante o decorrer do momento de receção, visto que devido a falta de divulgação, muitos participantes apenas se inscreveram pouco tempo antes do início da palestra, atrasando todo o processo de receção, tal como, o pagamento dos certificados de participação e atribuição de créditos, que sendo realizado no momento de receção acaba por atrasar o início das palestras. Relativamente ao “Local” podemos verificar que 58% dos participantes classificou como excelente local para a ação de formação.

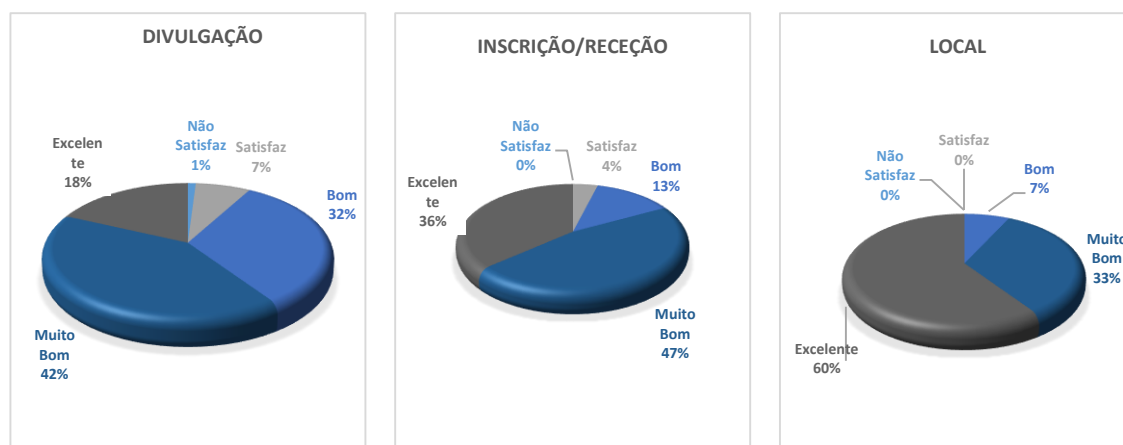


Figura 65 - Análise da Categoria Organização do Evento - 2ª Ação de Formação Contínua.

Na segunda ação de formação podemos verificar que houve pequenas melhorias ao nível da satisfação dos participantes, no entanto, verifica-se também algumas críticas a nível da divulgação (1% classifica como “Não Satisfaz”) da ação de formação. Nesta subcategoria verificamos também que 42% dos participantes classifica como “muito bom” e 32% de “bom”. Ao nível da “Inscrição/Receção” podemos verificar que 47% dos inquiridos classifica como “muito bom” e, podemos ainda verificar que houve uma melhoria da satisfação, aumentando de 38% para 47% na classificação de “muito bom”, o que traduz também uma redução da classificação de “Satisfaz” de 26% para apenas 4%. Relativamente ao local, verifica-se 60% dos participantes estão extremamente satisfeitos pelo local de formação.

5.5.5 Apreciação Global

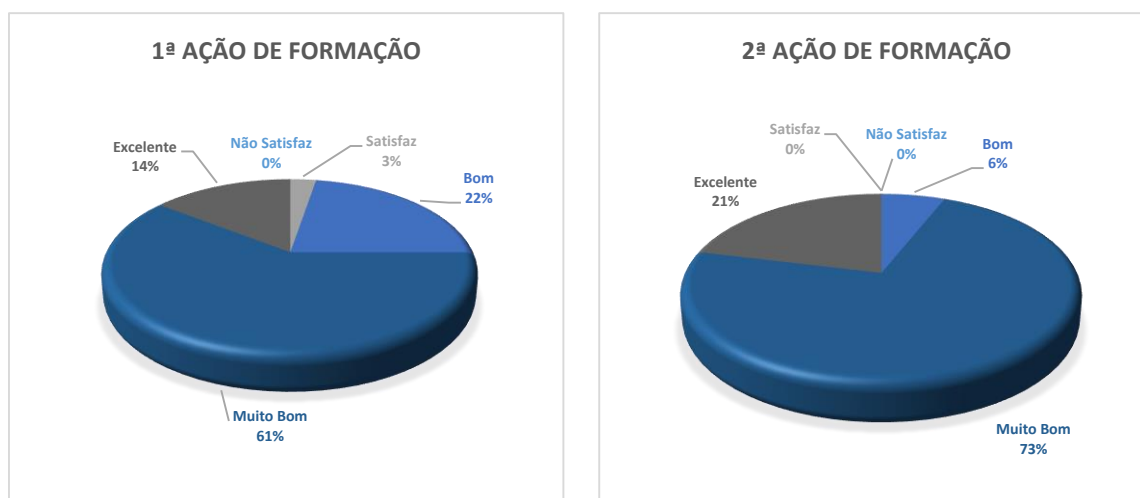


Figura 66 - Apreciação Global

Relativamente à primeira ação de formação, os participantes classificaram como 3% de “Satisfaz”, 22% de “Bom”, 61% de “Muito Bom” e 14% de “Excelente”, valores extremamente positivos para a organização deste evento.

Na segunda ação de formação, os participantes classificaram como 6% de “Bom”, 73% de “Muito Bom” e 21% de Excelente, valores que superam as expectativas e extremamente positivos para a organização da segunda edição de formação contínua do núcleo de estágio nº5.

Podemos verificar que a apreciação global melhorou na segunda ação de formação, sendo justificada pelo trabalho aplicado sobre as críticas e sugestões dos participantes com o objetivo de promover conteúdos e palestras de acordo com as necessidades e problemáticas diárias do contexto de participantes. Podemos ainda considerar este evento bipartido como um sucesso, devido aos aspetos positivos que resultam nas opiniões que valorizam o trabalho realizado pelo grupo de estágio, tal como do núcleo de futebol da FMH e do Núcleo de Lisboa da ANTF.

5.5.6 Sugestões e/ou Observações

No final do questionário foi colocado um espaço em branco para os participantes colocarem sugestões ou observações adicionais que avaliem o evento. Este espaço teve o intuito de ser mais um parâmetro de avaliação da organização geral do evento, tirando partida para futuros eventos.

Na formação “ Organização Estrutural do Exercício em Futebol 11”, os participantes colocaram críticas negativas e positivas ao evento. No campo negativo, podemos referir a “falta de cumprimento do horário estipulado”, “a descontextualização do tema proposto”, a falta de “coffee break”, e a falta de oferta de “material” alusivo à formação. Relativamente a aspetos positivos referidos, destaca-se “oradores escolhidos” e a “ realização de mais ações de formação do género”, sendo que a principal sugestão referida pelos participantes revelava a necessidade de formações práticas para um melhor desenvolvimento do conhecimento dos participantes.

Na formação “ Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol”, os participantes colocaram as seguintes críticas negativas: “falta de cumprimento de horários” e “descontextualização do tema proposto”. Relativamente a críticas positivas, destacam-se comentários positivos, que sugerem a continuação de um bom trabalho. Uma das sugestões seria convidar oradores de outros contextos competitivos (amadores), para partilha de conhecimento e problemas diários mais próximos daquilo que a maioria dos participantes encontra na sua função.

No geral das formações podemos destacar os diversos comentários, solicitando a realização de mais ações de formação do género ao longo da época desportiva.

5.6 Reflexão Final

As ações de formação tinham como principal objetivo a partilha de conhecimento e experiências de treinadores considerados de “topo” ao nível nacional e, sendo assim, consideramos que os objetivos terão sido globalmente atingidos. Consideramos ainda que os temas estudados e debatidos de forma pertinente, destacando a participação ativa dos participantes e, principalmente, dos oradores.

As apresentações dos temas abordados levaram á promoção de um debate pertinente e interessante para o desenvolvimento de conhecimento e de novas ideias, tornando uma mais-valia para a evolução de cada treinador presente nas ações de formação.

Podemos refletir também sobre os pontos fracos deste evento, isto é:

- a) Divulgação insuficiente. Consideramos que os cartazes das ações de formação tinham potencial para atingir um número mais elevado de participantes.

- b) Receção dos participantes. Consideramos que a receção esteve mal organizada, decorreu lentamente, atrasando o horário de início das formações.
- c) Falta de Coffee Break, visto ser um horário pós laboral e, as formações decorrerem ao longo de 3 horas.

Em futuras formações, podemos considerar os seguintes pontos a melhorar:

- a) Ter temas específicos para cada orador, promovendo um leque de debate mais abrangente.
- b) Procurar realizar formações com temas específicos do futebol de formação, visto a maioria dos participantes ser treinador de futebol de formação.
- c) Oferecer material alusivo à formação.
- d) Diversidade de oradores por formação.

Finalizando, podemos considerar e avaliar como muito positivas a organização das duas ações de formação, com oradores que demonstraram qualidade nas apresentações e, organizadores e colaboradores motivados em prol do desenvolvimento das capacidades do treinador de futebol português.

Capítulo 6

Conclusões e Perspetivas Futuras

Capítulo 6: Conclusões e Perspetivas Futuras

Relativamente à Área 1 - Realização da Prática Profissional, podemos concluir que o processo de estágio profissionalizante foi uma experiência gratificante e enriquecedora, desenvolvendo a capacidade de planeamento e, essencialmente a capacidade comunicativa durante a operacionalização dos exercícios e sessões de treino.

Ainda nesta área, a formulação de objetivos reais, que criam um desafio, níveis elevados de responsabilidade e compromisso para atingir as metas, são um fator essencial para elevar o rendimento dos jogadores e das equipas. Sendo essenciais ao nível da motivação e da coesão de grupo, fator evidenciado no Sporting Clube de Lourel ao longo do estágio profissionalizante.

A realização da prática profissional promoveu o entendimento na prática, no terreno, de como se prepara uma equipa de futebol amadora, que com dificuldades materiais, de instalações e financeiras, procura trabalhar o mais próximo do nível profissional, como o técnico principal referia, procurando ser o “amador mais profissional possível”. Esta experiência transmitiu ideias gerais de que com as ideias de jogo que se pretende para as equipas, procurando desenvolver os seus princípios, podem-se realizar boas épocas, seja em que contexto for.

Perspetivando o futuro, esta experiência promoveu a vontade e a motivação pessoal para continuar na área, procurando e lutando por objetivos, passo a passo.

A área 2, com o desenvolvimento do sistema de observação, desenvolveu essencialmente a capacidade de exploração de materiais e tecnologias que podem ser uteis e auxiliar o processo de treino e competição. Apesar do sistema de observação apresentar uma análise simplista, o propósito de deixar trabalho realizado, que possa ser útil e partilhar conhecimento no local de estágio foi cumprido e, finaliza-se o estágio com o sentimento de satisfação pessoal.

Relativamente à relação com a comunidade, neste caso, a comunidade de treinadores de futebol, a experiência de organizar um evento de ação de formação contínua permitiu compreender a necessidade da busca do conhecimento, do debate de ideias, sempre com o objetivo de evoluir na profissão. Concluindo, foi uma experiência gratificante, que abriu portas para futuros eventos do género.

Em suma, podemos concluir que o Estágio Profissionalizante realizado no Sporting Clube de Lourel foi um sucesso, na ótica que desenvolveu capacidades e ideais no estagiário, promovendo a motivação e a vontade de continuar a procura do conhecimento, procurando sempre evoluir como treinador e, essencialmente, como pessoa.

Capítulo 7

Bibliografía

Capítulo 7: Bibliografia

- Alves, J., & Brito, A.P. (2011). *Manual da Psicologia do Desporto para Treinadores*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Amieiro, N. (2005). *Defesa à Zona no Futebol: um pretexto para refletir o "jogar"... bem, ganhando!*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Caminho.
- Araújo, J. (2000). *Como formar a melhor equipa?* Lisboa: Caminho.
- Araújo, J. (2008). *Gerir é treinar. A alta competição no desporto e nos negócios*. Booknomincs.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: PrimeBooks.
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do Jogo*. Primebooks.
- Barbosa, D. (2003). *A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., & Anguera, M. (2013). SoccerEye: A Software Solution to Observe and Record Behaviours in Sport Settings. *The Open Sports Science Journal*, 6, 47-55.
- Barreira, D., Garganta, J., Prudente, J., & Anguera, M. (s.d.). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em Futebol: SoccerEye. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 32-57.
- Bolchover, D., & Brady, C. (2008). *O Gestor de 90 minutos*. Lisboa: Lua de Papel.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Global. Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Ida.
- Carling, C., Williams, R., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. Routledge, Londres.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que "recuperar" (2ªEd)*. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Primebooks.
- Castelo, J. (1992). *Conceptualização de um modelo técnico-tático de futebol. Identificação das grandes tendências evolutivas do jogo e das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Tese de Doutoramento. FMH - UTL.
- Castelo, J. (1996). *Futebol- A organização de jogo*. Edição do autor.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2003). *Futebol*. . Cruz Quebrada: Lisboa.

- Castelo, J. (2009). *Futebol: Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Edições Lusófona.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH, Lisboa.
- Claudino, R. (1993). *Observação em Pedagogia do Desporto - Monografia para apresentação com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto*. Cruz Quebrada: Faculdade Motricidade Humana.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M., Figueiredo, A. J., & Mendes, R. S. (2014). Análise de Jogo no Futebol: Métricas de Avaliação do Comportamento Coletivo. *Motricidade*, 10, 14-26.
- Costa, H. (2005). *Análise do Jogo em Futebol: Caracterização do Processo Ofensivo da Seleção Alemã Sénior de Futebol Feminino - Estudo de Caso*. Cruz Quebrada: Faculdade Motricidade Humana.
- Damale, F., & Amoretti, L. (2008). *Futebol*. Lisboa: ArtePlural Edições.
- Damas, M., & DeKetele, J. (1985). *Observar para Avaliar*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Duarte, R., & Frias, T. (2011). *Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams*. In *Proceedings of the First International Conference in Science and Football* (pp. 15-17).
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). *Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences*. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.
- Garganta, J. (1996). *Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol*. In: J. Oliveira, & F. Tavares, *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp.63-82). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão táctica do Jogo de Futebol*. Porto: Tese de Doutoramento. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos: uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*, V.XIV, 83, 7-14.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos - revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 57-64.
- Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-ação. *Esporte e Actividade Física: Interação entre rendimento e saúde*, 281-306.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto : Campo das Letras.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol; entre o caos e a regra. *Horizonte*, XVI (91), 5-8.

- Garganta, J., & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade. *Movimento*, V, 40-50.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1995). O ensino do futebol. O ensino dos jogos desportivos. . A.Graça & J. Oliveira (Eds.) *Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP. Porto*, 95-134.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed), O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)*. Centro dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.
- Gréhaigne, J. (2001). *Systemic approach and soccer*. . Cardiff: University of Wales Institute Cardiff. Dissertação de Relatório de Estágio apresentada a World Congress of Notanional Analysis of Sport.
- Hughes, M. (2005). Attacking profiles of successful and unsuccessful teams in Copa America 2001. *Science and Football V*, 219-224.
- Konzag, I., Dobler, H., & Hans-Dieter, H. (2003). *Fútbol - Entrenarse Jugando - Un Sistema Completo de Ejercicios*. Barcelona: Sport Verlag.
- Lança, R. (2013). *Coach to coach*. Lisboa: PrimeBooks.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no Futebol. Uma concepção para a formação*. APPACDM, Braga.
- Lucas, J., Garganta, J., & Fonseca, A. (2002). *Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação tática em futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores. In: J. Garganta, A. Suarez, & C. Peñas (Eds), A investigação em Futebol - Estudos Ibéricos (pp.168-178)*. Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Maçãs, V. (1997). *Análise do Jogo em Futebol: Identificação e Caraterização do Processo Ofensivo em Seleções Nacionais de Futebol Júnior*. Cruz Quebrada: Faculdade Motricidade Humana.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Moutinho, C. (1991). A importancia da analise de jogo no processo de preparação nos jogos desportivos coletivos - o exemplo do voleibol. *Ciências do Desporto e a Prática Desportiva.*, 265-275.
- Neto, J. (1993). *A Observação em Futebol* . Paços de Ferreira.
- Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar*. Edição do Autor.
- Oliveira B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: porquê tantas vitórias?* Gradiva.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol UTAD. Vila Real.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. . Porto:

Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto .

- Pacheco, J. (2005). *Segredos de Balneários. A palestra dos treinadores de Futebol antes do jogo*. Camarate: Prime Books.
- Pereira, R. (2006). *Exercício de Treino em Futebol*. Monografia de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. (2002). *Futebol - Da "Rua" à Competição*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo de Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.
- Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Sarmiento, H. (2012). *Análise do Jogo em Futebol: Padrões de Jogo Ofensivo em equipas de Alto Rendimento - abordagem qualitativa*. Tese de Doutoramento - UTAD.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). *Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams - A Mixed Method Approach*. . International Journal of Performance Analysis in Sport, 14, 411-427.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1831-1843.
- Serpa, S. (2013). *Apontamento da Disciplina " Psicologia do Treino Desportivo" do Mestrado em Treino Desportivo*. . U.T.L. - FMH.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. MCSports, Lisboa.
- Sousa, P. (2005). *Organização do Jogo de Futebol. Proposta de Mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Vasquez, A. (2012). *Futbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Colecção Preparação Futebolística: MCSports.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar. O Scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.

Capítulo 8

Anexos

Anexo I – Ficha de Registo do Sistema de Observação

Jogo:															Início Praceza Ofensiva										±	DPO		Finalização da Praceza Ofensiva										Finalização		2
Nº00	Tempo Jogo Decorrido (TJD)							M.Status		Rel.Numerica		Direta		Indireta						T.ATA	Remate			Cruz		PPB		C.Exc.												
	0-14	15-29	30-44	45-59	60-74	75-89	V	E	D	S	S2	-	-1	-2	Des	Int	AGr	IWR	FA	PCF	PBF	BS	LLL	a	≤17"	≥18"	Gola	Def/Hat	Fara	Zano	1x1	+	-	Z	FC	R.L.D.	B.P.	a		
1																																								
2																																								
3																																								
4																																								
5																																								
6																																								
7																																								
8																																								
9																																								
10																																								
11																																								
12																																								
13																																								
14																																								
15																																								
16																																								
17																																								
18																																								
19																																								
20																																								
21																																								
22																																								
23																																								
24																																								
25																																								
26																																								
27																																								
28																																								
29																																								
30																																								

Anexo II – Ficha de Registo de Controlo de Treino

			Microciclo 1					
Categorias	Sub-Categorias	Sub-Sub Categorias	1	2	3	4	5	6
Global	Livre			15	15		20	
	Jogo		45			30		
Modelo de Jogo	Organização Ofensiva				30	20		
	Organização Defensiva			30		20		
	Transição Ofensiva			15			20	
	Transição Defensiva				15		20	
	Esquemas Táticos							30
Complementar	Condiciona	Mobilidade Articular			8	8		8
		Velocidade					10	
		Força						
		Resistência	6	12				
		Prevenção de Lesões						
		Coordenação					10	
	Técnico	Passe/Recepção/Condução	12	8	12	12		12
		Finalização						
		Meio-linhas	8	10	10		10	10
	Psicológico	Coaching						
		Palestras/Análise	30					
Total Sessão			101	90	90	90	90	60
Total Parcial Global			45	15	15	30	20	0
Total Parcial Modelo de Jogo			0	45	45	40	40	30
Total Parcial Complementar			56	30	30	20	30	30

Anexo III – Síntese de Conteúdos das Ações de Formação Contínua

1ª Ação de Formação: Estrutura e Organização do Exercício em Futebol 11

João Barbosa, Clube Oriental de Lisboa

A primeira abordagem ao tema pertenceu a João Barbosa, que apresentou duas dimensões diferentes, uma que difere menos entre treinadores, a operacionalidade dos exercícios e, o planeamento do exercício, que definiu como a dimensão que diferenciava os treinadores.

A primeira dimensão, operacionalidade do exercício, baseia-se nos critérios técnicos e táticos (Objetivos, Tempo, Espaço, Número de Jogadores, Condicionantes) e, critérios fisiológicos (volume, intensidade, densidade e frequência)

A segunda dimensão, o planeamento do exercício, baseava-se no processo que um treinador passa na criação de um exercício, o processo mental que leva a construção de um exercício, o que realmente faz pensar o treinador, e quanto mais complexo, mais provoca dúvidas e interrogações aos treinadores.

João Barbosa apresentou a sua ideia sobre o planeamento do exercício, explicando as diferenças e definições de exercícios estruturais e exercícios direcionados.

Os exercícios estruturais consistem em exercícios considerados de “padrão”, que apresentam os princípios base do modelo de jogo da equipa, exercícios mais repetidos durante a época (conjunto de microciclos). Exemplo: 11x0

Os exercícios direcionados, por sua vez, são os exercícios menos repetidos durante os microciclos, onde estão presentes os subprincípios do modelo de jogo da equipa e, consistem de uma avaliação diária e por isso estão em constante evolução e mutação.

Os exercícios de treino de João Barbosa são construídos em função de várias áreas:

1. Análise e Observação
 - a. Análise da própria equipa, que consiste num dos principais focos de reflexão e desenvolvimento do modelo de jogo.
 - b. Análise da equipa adversária
2. Princípios e Subprincípios do modelo de jogo
3. Estratégia para o jogo seguinte

4. 4 Momentos de jogo

Através da interligação e relação das áreas referidas anteriormente, João Barbosa considera que dá o seu “toque” pessoal aos exercícios de treino.

Finalizando a sua preleção, João Barbosa determinou como características fundamentais para um treinador:

1. Sensibilidade de Treinador
2. Capacidade de Adaptação
3. Capacidade de Trabalho

Carlos Azenha, Portimonense Sporting Clube

A segunda preleção da sessão foi da responsabilidade de Carlos Azenha, que iniciou a sua abordagem ao tema com uma reflexão e revisão sobre a classificação dos exercícios geralmente utilizada:

1. Exercícios Físicos
2. Exercícios Técnicos
3. Exercícios Táticos
4. Exercícios Técnico Táticos
5. Exercícios Psicológicos
6. Exercícios Gerais
7. Exercícios Fundamentais

Após a primeira abordagem á classificação dos exercícios, apresentou ainda uma classificação mais recentemente utilizada:

1. Exercícios Específicos de Preparação Geral
2. Exercícios Específicos

No entanto, Carlos Azenha apresentou uma classificação muito própria, na qual comentou que era uma ideia própria, que não pretendia ser melhor ou pior que as classificações anteriormente referidas, apenas era a sua ideia pessoal para classificar os seus exercícios. Sendo assim, a sua classificação consiste:

1. Exercícios Gerais
 - a. Físicos
 - b. Técnicos

2. Exercícios Específicos
 - a. Método de Jogo (Ofensivo/Defensivo)
 - b. Esquemas Táticos
 - c. Princípios Orientadores
3. Complementares
 - a. Análise e Observação
 - b. Mind Games
 - c. Modelo de Comunicação

Após apresentar a sua classificação de exercícios, Carlos Azenha definiu quatro aspetos importantes para a construção dos seus exercícios de treino:

1. Objetivo
 - a. O que é pretendido para cada exercício/sessão de treino
2. Variante
 - a. Espaço, Tempo, Número de Jogadores
 - b. Complexidade é aumentada através de alterações como por exemplo, no número de toques.
3. Descrição
 - a. Explicação detalhada de como o exercício se desenvolve.
4. Intervenção no Treino
 - a. Definição das preocupações dos elementos da equipa técnica e, definição dos elementos que dão feedback em cada preocupação.
 - b. Exemplo: o treinador principal focado na organização ofensiva, o adjunto na organização defensiva, etc.

Carlos Azenha, apresento ainda uma forma de controlar o treino, a padronização de exercícios, no qual são definidos os objetivos e controlado o impacto fisiológico (administração das cargas e termos de volume, intensidade, densidade e frequência), o que permite perceber e controlar as cargas sempre que utilizar a mesma dinâmica de exercício.

2ª Ação de Formação: Bases para a construção de uma equipa de futebol.

Paulo Leitão, Coordenador Técnico da Formação do Sporting Clube de Portugal

A primeira abordagem ao tema pertenceu a Paulo Leitão, que apresentou a organização geral da academia de futebol jovem do Sporting Clube de Portugal.

Inicialmente, descreveu a estrutura organizacional necessária na coordenação de uma academia, destacando a importância de um organigrama, que hierarquiza funções, a descrição das funções de cada cargo, a importância de cada departamento ter um responsável, criando uma cadeia de comando e, a criação de parâmetros de avaliação, que permita ter um feedback do trabalho desenvolvido.

Os processos adotados devem focalizar as questões mais relevantes e, fazer uma avaliação contínua e medição dos resultados do trabalho desenvolvido, sendo tudo registado.

A nível das infraestruturas e equipamentos, deve haver condições suficientes para as necessidades do projeto formativo, sendo dada a devida utilização a cada uma delas. A definição de um programa de desenvolvimento do jogador permitirá entender quais as necessidades em cada etapa de formação do jogador.

Relativamente à gestão da carreira do jogador, definir claramente sobre o perfil do jogador que se quer como produto final (equipa principal) e, a elaboração de uma classificação de jogadores no sentido de escolher os jogadores que ficam na equipa principal do clube, os que devem ser emprestados e os que devem ser dispensados.

A área do marketing foi ligeiramente abordada por Paulo Leitão, que refere que pode ser de extrema importância, devido a promoção do trabalho desenvolvido e pelo retorno que pode trazer ao clube.

O recrutamento de jogadores deve ter uma estratégia claramente definida, tal como toda a organização, planeamento, orçamentos e atividade de suporte necessário.

O modelo de jogador deve estar definido, com o objetivo de planear as etapas do processo de formação, isto é, que requisitos técnicos, táticos, físicos, mentais e comportamentais devem caracterizar o jogador-tipo. Neste capítulo, deve ser definido um programa de desenvolvimento integrado do jogador, um programa estratégico baseado em princípios pedagógicos e metodológicos, com objetivos finais, intermédios e

conteúdos específicos de cada etapa de formação claramente definidos. Ainda mais importante será realizar uma avaliação e monitorização com regularidade e de forma rigorosa a evolução global do jogador em todos os aspetos.

Paulo Leitão finalizou com a referencia que o papel do coordenador e diretor técnico deve ser no sentido de assegurar que a metodologia e processos de organização e de treino está a ser devidamente implementada e ajustada.

João Santos, Coordenador Técnico da Formação do Sport Lisboa e Benfica

A abordagem de João Santos iniciou com a referência que o nível tático-técnico, exige processos de ensino-aprendizagem e treino cada vez mais ajustadas às suas exigências e às necessidades de aperfeiçoamento dos praticantes.

Para a obtenção de níveis elevados de desempenho na formação dos jovens jogadores é de extrema importância ter como referencia as especificidades do futebol, bem como dos objetivos e características do alto rendimento. Sendo assim, é necessário uma coerência logica (longitudinal e transversal), objetivos bem definidos e adequados às diferentes fases de desenvolvimento do jovem jogador.

A concretização do potencial do jogador depende cada vez mais do que se fez, como se fez, nos anos de formação, adequação da prática aos níveis de desenvolvimento dos jovens e das exigências da atividade desportiva, ou seja, depende da qualidade da prática e menos da quantidade de trabalho realizado.

Quando se trata da formação de crianças e jovens, a preparação desportiva deve respeitar as características de desenvolvimento do individuo.

Cada uma das etapas deve: ajustar o peso a dar a cada um dos fatores de rendimento aos objetivos a alcançar, tal como, selecionar de forma criteriosa os meios e métodos de treino a utilizar em cada momento possibilitando um desenvolvimento equilibrado e sustentando (evitar a especialização precoce).

A divisão das etapas de formação deve ter em consideração: as especificidades do jogo de futebol e a ideia de jogo do clube; a idade maturacional dos jogadores. Estes aspetos permitem ter os conteúdos e objetivos de cada etapa adequados às necessidades específicas dos jogadores.

João Santo terminou a apresentação referindo que a principal preocupação do Sport Lisboa e Benfica centra-se fundamentalmente no nível de desempenho e no nível evolutivo de cada jogador. Isto é, o jogador é colocado no centro como ator principal do seu próprio desenvolvimento. Sendo assim, ao centrar os níveis de desempenho dos jogadores a correspondência é realizada através do conhecimento e qualidade de jogo evidenciados e dos conteúdos a abordar.

Lázaro Oliveira, Treinador de Futebol

O Mister Lázaro Oliveira apresentou dois aspetos interessantes sobre os inícios de época, uma vertente de gestão e organização do plantel, outra vertente no que diz respeito à preparação da equipa para a época, ou seja, o período inicial da época, as dimensões que trabalha e a metodologia abordada.

Ao nível da construção e organização do plantel, referiu a importância da elaboração de objetivos do clube, dos orçamentos para a época desportiva, perceber os recursos materiais e humanos do clube e, nesse sentido, construir o melhor plantel possível. Referiu que ao nível da construção da equipa, tem um modelo padrão de atletas para cada posição, que permite uma construção racional com as suas ideias de jogo, salientando, que muitas das vezes não é possível criar um plantel de raiz, o que pode levar a uma adaptação das ideias de jogo, do seu modelo de jogo e, do perfil ideal dos jogadores por posição.

Ao nível da preparação inicial das suas equipas, ou seja, a metodologia que adota no período pré-competitivo, relevou que a única preocupação é cimentar as ideias de jogo, as dinâmicas das suas equipas, sendo todos os exercícios objetivos e direcionados para o modelo de jogo adotado.

Jorge Simão, Treinador do Clube Futebol “Os Belenenses”

O técnico do Belenenses adotou uma estratégia real do trabalho realizado durante um microciclo da sua equipa, que antecedeu o jogo com o Futebol Clube do Porto.

Este microciclo iniciou após um jogo de domingo, no qual o dia de folga é a terça-feira. O primeiro treino semanal, será assim na segunda-feira, no qual o início do treino é geral para todos os jogadores, enquanto a parte fundamental do treino, o plantel é dividido entre jogadores utilizados e pouco ou não utilizados. Neste dia, referiu a importância do treinador principal assumir a orientação do treino com os jogadores menos utilizados,

enquanto o trabalho de recuperação é realizado pelos restantes elementos da equipa técnica.

O treino de quarta-feira e quinta-feira são baseados em objetivos das ideias de jogo da equipa, ou seja, relacionados com comportamentos e dinâmicas que a equipa pretende aplicar em situação de competição. Por exemplo, o comportamento após a perda de posse de bola, tanto a nível ofensivo como defensivo.

O treino de sexta-feira é o dia que Jorge Simão refere como preparação estratégica para o adversário, no qual se pretende trabalhar a estratégia para o jogo que se segue.

O último treino foi realizado a um sábado, no qual referiu a importância de um trabalho de velocidade com variedade de estímulos (visuais, sonoros), e o trabalho específico de bolas paradas.

O treinador Jorge Simão terminou com uma breve apresentação da sua estratégia de palestra pré-jogo, com a apresentação “PowerPoint” que os jogadores visualizaram no dia de jogo.